

# Защитите Свою Улыбку



## Что делать:

- Носите капу во время занятий спортом, чтобы предотвратить сколы или потерю зубов.



- Соблюдайте правила гигиены полости рта – ежедневно пользуйтесь зубной нитью
- Посещайте стоматолога хотя бы раз в год
- Нанесите на зубы фтористый лак, чтобы сохранить зубы крепкими.

- Пирсинг губы или языка, который может повредить десны и сколоть зубы.
- Использование зубов для чего-либо, кроме пережевывания пищи, например, для открытия бутылок, жевательных ручек или разрыва упаковок.



- Все формы употребления табака могут разрушить здоровье полости рта. Табак также может сушить полость рта, вызывая кариес



Департамент здравоохранения  
и обслуживания пожилых людей  
штата Миссури  
Офис стоматологического здоровья  
[oralhealth.mo.gov](http://oralhealth.mo.gov)  
573-751-5847