

***Признаки склонности к кариесу:***

- у ребенка постоянно вязкая слюна;

- жалуется на ощущения кислого в полости рта;

- повышенное отложение зубного налета;

- есть недоразвитые зубы;

- отмечена наследственная предрасположенность.

***Как сохранить здоровые зубы.***

1. Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.

2. Не употреблять много мучного и сладкого.

3. Научиться медленно пить, особенно молоко, чай, задерживая во рту на 1-2 мин.

4. После еды, особенно после сладкого, хорошо прополоскать рот водой, а еще лучше минеральной водой.

5. Правильно чистить зубы, два раза в день.