



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

16 - 22 марта



НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ПОЛОСТИ РТА

Здоровые зубы, дёсны и свежее дыхание — всё это возможно, если знать о методах ухода за полостью рта.

Пришло время пересмотреть свои привычки и сделать первый шаг к здоровой улыбке!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

МИФЫ О ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА





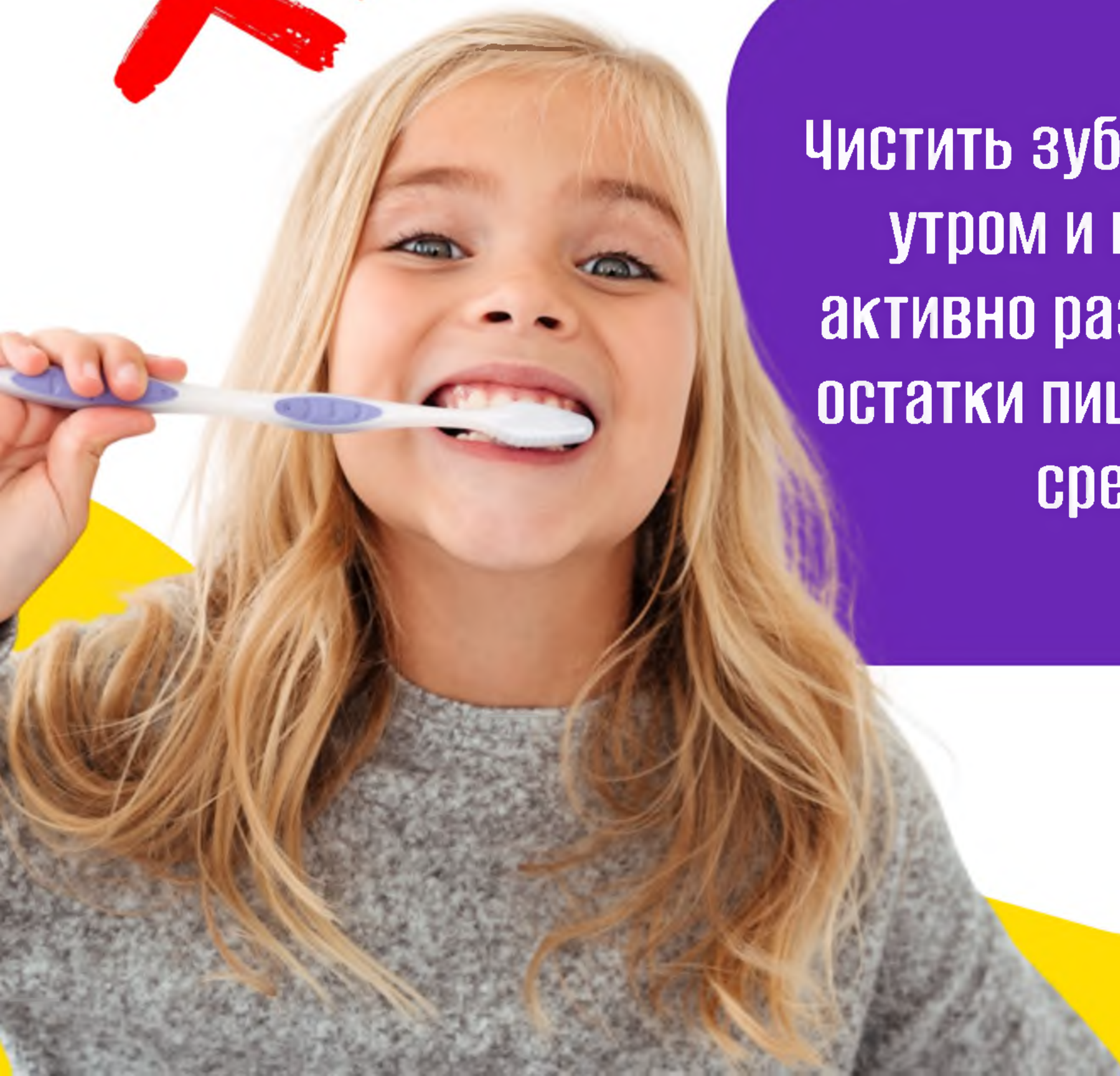
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

1 МИФ

Х Достаточно чистить зубы
РАЗ В ДЕНЬ.



Чистить зубы нужно 2 раза в день — утром и вечером. Ночью во рту активно размножаются бактерии, а остатки пищи за день — идеальная среда для кариеса.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РЯЗАНИ
Управление образования
и молодежной политики

390000, г. Рязань, ул.Ленина, 45 А
ОКПО 96053585, КПП 623401001
ОГРН 1066234037044, ИНН 6234029768
тел.: (4912) 72-01-00; факс: (4912) 72-01-00 (доб. 555)
E-mail: uopr.ryazan@ryazan.gov.ru

17.03.2026 № 04/1-10-1273-Исх

Руководителям
общеобразовательных учреждений

на _____

Уважаемые руководители!

Управление образования и молодежной политики администрации города Рязани в соответствии с письмом министерства здравоохранения Рязанской области, в рамках реализации национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», для снижения смертности населения трудоспособного возраста, увеличения продолжительности жизни граждан, формирования здорового образа жизни населения направляет инфографику по теме, определенной Минздравом России.

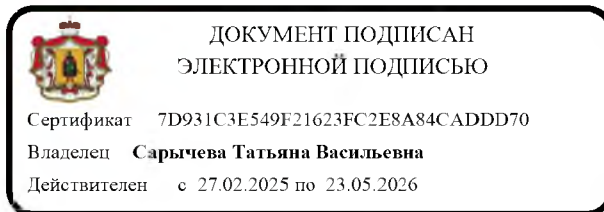
Неделя с 16 марта по 22 марта 2026 года посвящена ответственному отношению к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта).

Просим разместить инфографику в социальных сетях образовательного учреждения с целью информирования сотрудников и обучающихся о профилактике заболеваний и принципов ведения здорового образа жизни.

Приложение: в эл. виде

Начальник управления

Т.В. Сарычева



Ткач Елена Владимировна
+ 7(4912) 72-01-00 (доб. 316)

Рассылка: школы



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2 МИФ

Х Чем **ЖЁСТЧЕ** щётка, тем лучше она чистит.



Жёсткие щётки могут повредить эмаль и дёсны.

В большинство случаев рекомендовано использовать щётки средней или мягкой жёсткости.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

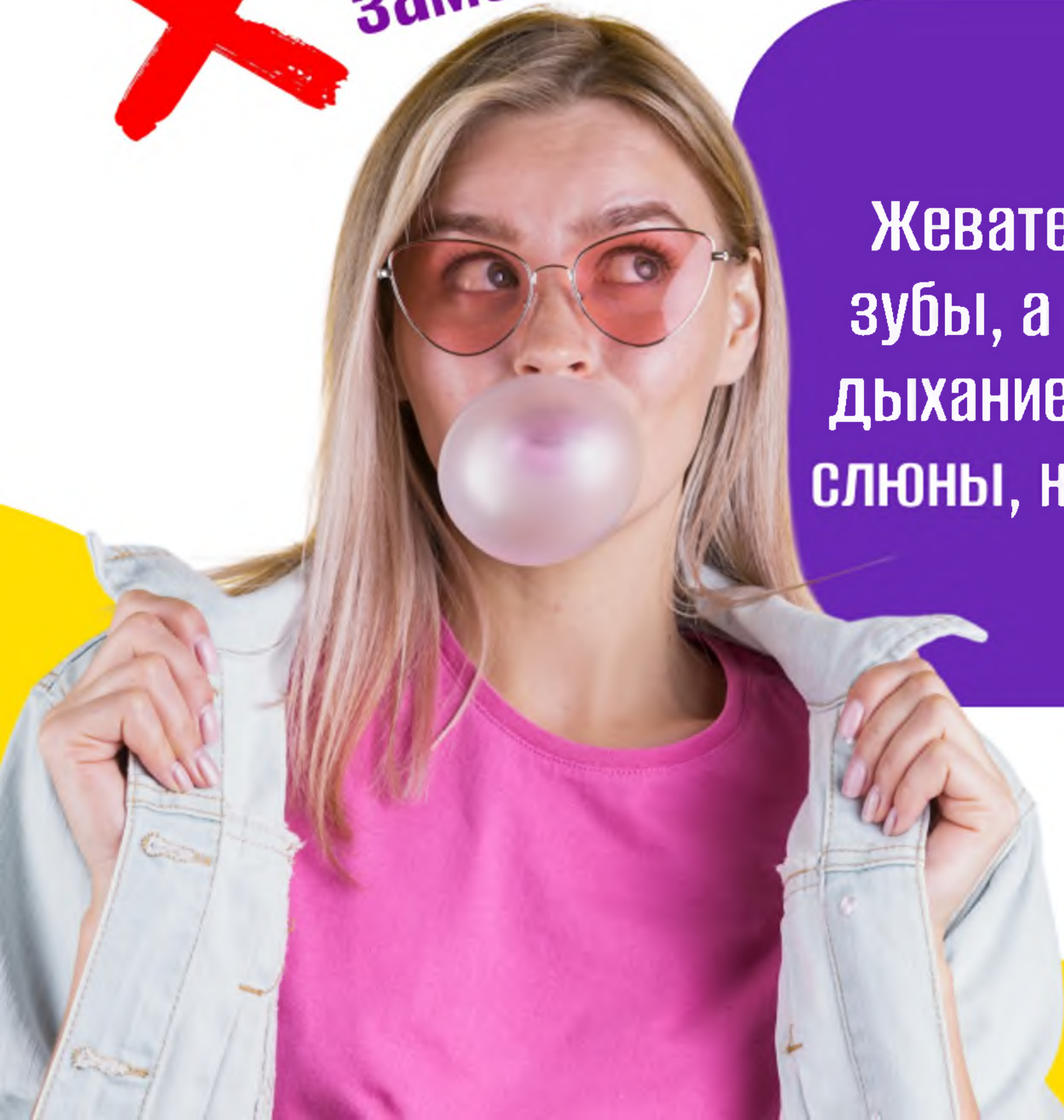


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

3 МИФ

Х ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА
заменяет чистку зубов.

Жевательная резинка не чистит зубы, а лишь временно освежает дыхание и стимулирует выработку слюны, но чистку зубов не заменит.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ПАРОДОНТИТ И АРИТМИЯ

КАК ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА
ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ
СЕРДЦА?



8 800 200 0 200
TAKZIDOROVO.RU

Пародонтит — это воспалительное заболевание тканей, удерживающих зуб в челюсти.



* Оно часто возникает из-за размножения болезнетворных бактерий в полости рта.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Хорошая гигиена полости рта
нейтрализует опасность микробов в
налёте, но запущенный кариес и
пародонтит могут спровоцировать
проблемы с сердцем

— например, инфекционный
эндокардит.



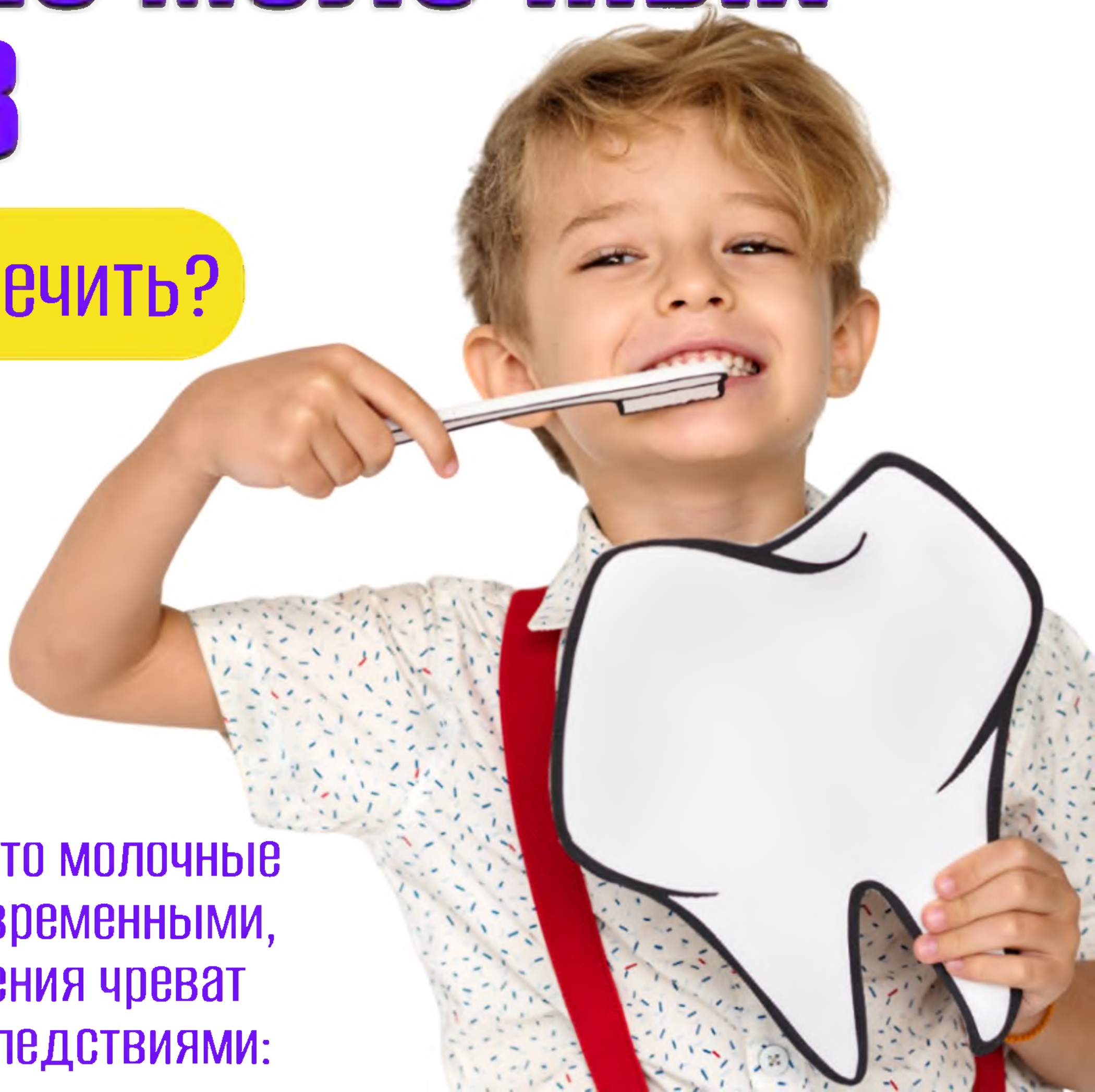
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

КАРИЕС МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ

нужно ли лечить?



Несмотря на то, что молочные
зубы являются временными,
отказ от их лечения чреват
серьезными последствиями:



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Нарушение прикуса

Из-за слишком ранней потери молочных зубов соседние зубы смещаются, занимая место будущего постоянного зуба, что в будущем может потребовать ношения брекетов.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Повреждение зачатка постоянного зуба

Инфекция может распространиться
вглубь челюсти, что может привести к
развитию серьезных последствий для
здоровья вплоть до сепсиса.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Проблемы с пищеварением

Ребенок будет плохо
переваривать пищу из-за
боли и глотать ее большими
кусками.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Речевые нарушения

Отсутствие зубов негативно влияет
на произношение звуков.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Профилактика заболеваний ротовой полости





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Сбалансированное питание за счет
снижения доли потребляемого сахара,
повышения доли фруктов и овощей в
рационе и отказа от сладких напитков в
пользу воды.

1





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Прекращение употребления
всех видов табачных изделий
и алкоголя.

З





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Регулярное посещение
стоматолога не реже 1 раза
в год.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Почему людям с сахарным диабетом особенно важно беречь зубы?

При сахарном диабете повышенный уровень глюкозы в крови приводит к её появлению в слюне.

Сладкая среда становится питательной основой для бактерий, которые перерабатывают сахар в кислоту, что приводит к повреждению эмали.

Таким образом, наличие диабета у человека повышает шанс появления кариеса и ранней потере зубов.

