

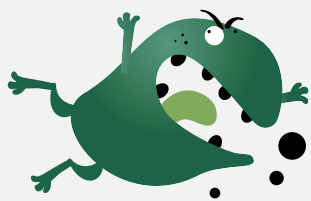
Кариозные полости – это проблема, которую можно предотвратить. Они образуются под воздействием определённых типов бактерий (микробов), которые живут у Вас во рту. Бактерии, находящиеся в зубном налете называемом зубным камнем, питаются тем что вы едите. Они особенно питаются сахаром (включая сахар во фруктах) и переработанными крахмалистыми продуктами (хлеб, картофель, рис, макаронные изделия и т.д.) Примерно через 5 минут после приёма пищи или жидкости, бактерии начинают вырабатывать кислоту в процессе переваривания пищи. Эта кислота может разрушить внешнюю поверхность зуба и растворить полезные минералы, которые защищают Ваши зубы. В результате образуются кариозные полости.

При рождении у Вас во рту не содержатся бактерии, вызывающие образование кариозных полостей. Эти бактерии передаются Вам в раннем возрасте тем, кто за Вами ухаживает, обычно Вашей матерью. Для того, чтобы снизить риск передачи бактерий своим детям, пользуйтесь отдельными столовыми приборами, соломинками для питья и другими предметами, на которых может быть слюна.

## Как предотвратить кариес

- Чистите зубы два раза в день пастой содержащей фтор
- Ежедневно прочищайте межзубное пространство специальной зубной нитью; или другим прибором предназначенное для очистки между зубами
- Придерживайтесь сбалансированной диеты и старайтесь не перекусывать между приёмами пищи; Едите сбалансированную диету, и выбирайте питательные продукты с низким содержанием сахара
- Регулярно ходите на приём к стоматологу, состоящему в Ассоциации стоматологов Калифорнии, для профессиональной чистки зубов и осмотра
- Спросите своего стоматолога о:
  - профилактических покрытиях зубных фиссур (sealants), защитном пластмассовом покрытии, которое наносится на жевательные поверхности задних зубов, где чаще всего начинается кариес зубов
  - жевательной резинке и мятных таблетках с ксилитолом
  - лечении фтором, включая полировку

## РАЗВИТИЕ КАРИЕСА ЗУБОВ



Бактерии



Сладости, еда, напитки, сахар



Полученная  
Кислота



Здоровый зуб



Кислота



Кариозная полость