



Առողջ ժպիտներ Չափահասների համար

Ձեր ատամները նախասահմանված են ծառայելու ամբողջ կյանքի ընթացքում: Սակայն բացիլները և ախտածին մանրէները կարող են հիմնավորվել բերանում, ատամների վրա առաջացնելով դյուրազգաց սև արատներ (ատամնափտում), իսկ լնդերի վրա՝ կարմրուխտուկ և այտուցվածուխտուկ, որոնք հեշտուլթյամբ արյունահոսում են (լնդախտ): Այս բացիլները կարող են նաև տեղափոխվել ձեր մարմնի մեջ և ազդել այնպիսի օրգանների վրա, ինչպիսիք են սիրտը և թոքերը: Ձեր ատամները խնամելով և ատամնաբույժին այցելելով, Դուք կապահովեք Ձեր բերանի և մարմնի առողջությունը:

Խոզանակեք Ձեր ատամները ամեն օր:

- Խոզանակեք սնունդ ընդունելուց հետո-նվազագույնը օրական երկու անգամ:
- Օգտագործեք ֆտորով ատամնաքսուք: Ֆտորը օգնում է կանխելու ատամների փտումը:
- Ջգուշուլթյամբ խոզանակեք Ձեր ատամները փափուկ ատամի խոզանակով:
- Ամեն անգամ 3-ից 5 րոպե տրամադրեք խոզանակելու ձեր ատամները:
- Յուրաքանչյուր 2-ից 3 ամիսը մեկ փոխեք ատամի խոզանակը:
- Խոզանակեք ձեր լեզուն նվազեցնելու բերանի տհաճ հոտը:



Օրական մեկ անգամ ատամի թելով մաքրեք Ձեր ատամները:

- Օգտագործեք ատամնաբուժական թելը մաքրելու այն, ինչը հնարավոր չէ մաքրել ատամի խոզանակով:
- Օգտագործեք ատամնաբուժական թելը հեռացնելու ատամների միջև լնդերի ներքևի մասում հավաքված փառը:
- Ջգուշացեք ձեր լնդերը վնասելուց:

Մի Ծխեք.

Դադարեք ծխելը և ծխախոտաբույս ծամելը, նվազեցնելու բերանի խոռոչի քաղցկեղների, դեղնած ատամների, բերանի տհաճ հոտի և որիշ այլ պրոբլեմների հավանականությունը: Խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ, եթե ծխելը դադարեցնելու օգնություն կարիք ունեք:

Հարցերի դեպքում մի հապաղեք դիմելու ձեր ատամնաբույժին:

Ճիշտ սնվեք.

- Կերեք այնպիսի առողջարար ուտելիքներ, ինչպես օրինակ չեփված մրգեր և բանջարեղեններ, պանիր, մածուկ և կաթ, որոնք կօգնեն առողջ պահելու ձեր բերանի խոռոչը:
- Սահմանափակեք զովացուցիչ խմիչքների և շաքար պարունակող այն ուտելիքների քանակը, որոնք կարող են կաշել ձեր ատամներին:

Այցելեք ձեր ատամնաբույժին տալիս երկու անգամ:

Մի սպասեք ցավին, ատամնաբույժին այցելելու համար: Ձեր ատամները կարող են վտանգի տակ լինել շատ ավելի առաջ քան դուք կարծում եք: Ատամնաբույժի հետ խորհրդակցեք ձեր ընդհանուր առողջության և ապրելակերպի մասին, ներառյալ եթե

- Դուք շաքարախտ կամ այլ երկարատև բնույթի հիվանդություններ ունեք
- Դուք զբաղվում եք ֆիզիկական շփում ընդգրկող սպորտով
- Դուք սեղմում կամ կրճատացնում եք ձեր ատամները
- Ձեր ծնոտը հորանջելիս և ծամելիս ճիթում կամ պլտտում է