



Да здравствует рот без забот!

Уважаемые ребята, мамы, папы, дедушки и бабушки!

Берегите здоровье смолоду!

Стоматологическое здоровье - залог благополучия, эмоциональной стабильности, творческой успешности... Если зубки в полном порядке, то это ли не повод в очередной раз одарить окружающих лучезарной, обворожительной, великолепной улыбкой!

Несмотря на определенные достижения в профилактике кариеса, распространенность и интенсивность этого заболевания по-прежнему остаются высокими. К сожалению, уровень гигиены у большинства детей стоматологи оценивают как неудовлетворительный, и чаще всего связывают с отсутствием гигиенического ухода за зубами ребенка (небрежность, наспех), с недостаточным уровнем знаний о причинах возникновения и способах профилактики стоматологических заболеваний. По этой причине, обращение к стоматологу чаще всего происходит в случае полного разрушения коронковой части зуба или острой боли. А ведь известно, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

Участвуя в наших Уроках здоровья, Вы откроете для себя целый мир средств по уходу за полостью рта, научитесь выбирать нужное и полезное именно для Вас, получите рекомендации по правильному питанию и, безусловно, положительные эмоции.

Паспорт стоматологического здоровья отражает стоматологический статус, факторы риска развития заболеваний.

Только совместными усилиями, с Вашей поддержкой Мы пронесем улыбки свет на много, много, много лет!



Проведите время с пользой

Предлагаем Вашему вниманию вебинары на тему профилактики стоматологических заболеваний у детей разных возрастов от ведущих детских стоматологов страны!

← Для просмотра наведите камеру телефона на QR-код и пройдите по ссылке

Приятного просмотра!

Детям про уход за зубами. Сказка про зубки.



Зубик и тетушки

Я — маленький молочный Зубик. Мы живем в домике, который называется Ротик. У меня много-много братиков, таких же молочных зубиков. Целых 19! И две сестренки — Верхняя Десна и Нижняя Десна. Все мы живем дружно и не ссоримся, потому что нам нельзя ругаться, ведь скоро мы-маленькие молочные зубики, станем совсем большими, постоянными зубами.

А пока нам нужно беречь место для постоянных зубов, не толкаться и не выпадать раньше времени. Мы хотим, чтобы они были ровные и белые, а еще здоровые. Поэтому я, мои братики-молочные зубики и сестренки Десны очень любим, когда к нам приходят в гости наши любимые тетушки Зубная Паста и Зубная Щетка. Они такие заботливые! Они всегда нас моют и чистят, потому что мы большие грязнули-поросята и без них совсем пропадем. Я радуюсь, если тетушка Зубная Паста приходит в апельсиновом наряде, но и в мятном, и в вишневом она мне тоже очень нравится. А сестренки Десны любят, когда она приходит с лесными травами, такими душистыми и ароматными. Тетушка Зубная Щетка всегда такая веселая и озорная!



Зубик и Дядюшка Язык

А еще я и мои братики ходим в школу к нашему любимому дядюшке. Его зовут Язык, он очень серьезный и учит нас уму-разуму. Мы еще очень маленькие, но нам уже нужно учиться разговаривать. А веселые стишки нам в этом помогают. Когда наши веселые уроки начинаются, наш домик Ротик открывается и закрывается. Я и мои братики-зубки стараемся вместе с Дядюшкой Языком говорить правильно, чтобы все звуки получались очень красиво:



— Серый Зайка
ел морoshку,
Рыжий Жук
варил окрошку.



— Кошка
на окошке
Рубашку шьет,
Куричка в сапожках
Избу метет.



Мне нравится рассказывать про Ежика:
**Ежик в бане вымыл ушки,
Шею, кожуцу на брюшке.
И сказал еноту еж:**
— Ты мне спинку не потрешь?
Вот какой смешной Ежик!

А мои братик любят стишок про Черепаху:
**Черепаха, не скучая,
Час сидит за чашкой чая.**
Представляете,
Черепаха чай пьет!

Детям про уход за зубами. Сказка про зубки.

Зубик и Дышалки



Есть такие специальные Правильные Дышалки. Когда мы все вместе начинаем делать Правильные Дышалки, Дядюшка Язык говорит, что дышать нужно через Нос. Кто такой Нос? Где он живет? Я и мои братики-сестренки совсем его не знаем. Как просто дышать, когда открывается наш домик Ротик! Но Дядюшка Язык говорит, что дышать через Ротик нехорошо, можно схватить простуду, потому что

внутри попадают Ужасные Микробы и справляется с ними только Нос. Уважаемый Нос, вы уж тогда дышите сами! Мы не хотим знакомиться с этими Ужасными Микробами! Мы с моими братиками-зубками вырастем ровными и не будем торчать в разные стороны, и будем хорошо закрывать наш домик Ротик, чтобы не мешать вам делать Правильные Дышалки!



Зубик и Врачи

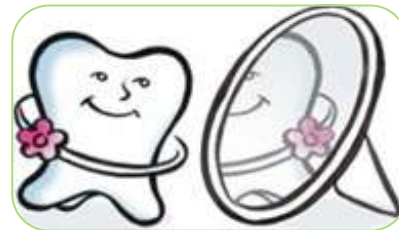


У нас с зубками есть два замечательных знакомых, называются Врачи. Стоматолог — это такой врач, совсем не страшный, а добрый. У него на работе нам всегда интересно, столько разных Инструментов! А еще мы знакомы с Ортодонтом (правда, у него такое трудное имя, сразу и не выговоришь). У него на работе много красивых Брекетов, это такие красивые костюмчики для зубиков. Ортодонт нам рассказал, что иногда нужно надевать такие костюмчики на непослушные зубики, чтобы они не ссорились и были ровными.

Зубик и Еда

Дядюшка Язык, Тетушка Зубная Щетка и Тетушка Зубная Паста нам рассказали, что мы-зубики-самые главные на свете! Потому что мы кусаем и жуем!

Когда нет зубиков, кусать и жевать становится тяжело.



Маленькие пациенты!

Мы будем с нетерпением ждать Ваши сказки про зубки и зубики, зубных волшебников, зубные королевства. Присылайте их нам в поликлинику и мы с удовольствием разместим их на нашем сайте. Почтовый ящик для отправки писем: dsp43@zdrav.mos.ru

Сахарная ловушка

Разные продукты по-разному прилипают к зубам, более того, микроорганизмы превращают их в кислоту — в основном это углеводы.

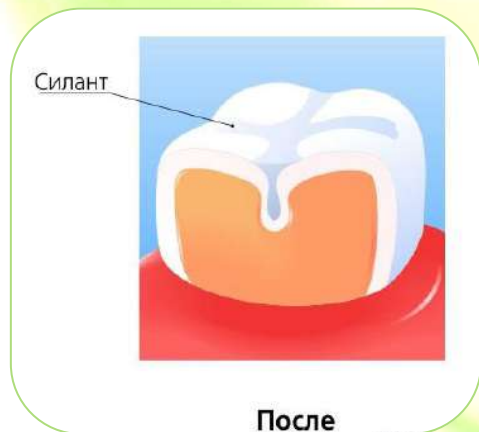
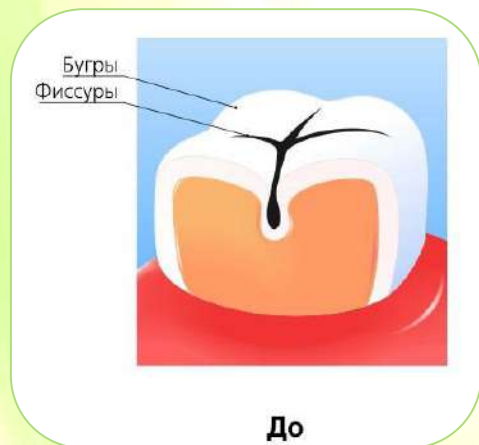
Безусловно, и углеводы, и жиры, и белки необходимы для нормальной жизнедеятельности, однако, мы потребляем избыточное количество углеводов. Все сладости, попадая в полость рта, приводят к развитию кариеса. Очень опасны для зубов карамельные конфеты, торты, желе и все продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Эти продукты необходимо заменить более безопасными для зубов, например медом или заменителями сахара. Если Вы хотите защитить зубы от кариеса, то сладости должны присутствовать в рационе **не чаще раза в неделю**. Гораздо полезнее для детей натуральные углеводы, содержащиеся в свежих овощах и фруктах, а для формирования полноценной зубной эмали необходимы молочные продукты.

Поражение зубов кариесом — как молочных, так и постоянных — напрямую зависит от частоты, количества и длительности потребления сахаросодержащих продуктов. Мы сами себя загоняем в «сахарную ловушку», когда приучаемся к сладкому. Дело в том, что сразу после приема сладкого кислотность во рту увеличивается. В результате быстрыми темпами разрушается эмаль зубов.





Надежно и просто, без лишних проблем. Герметизация фиссур.



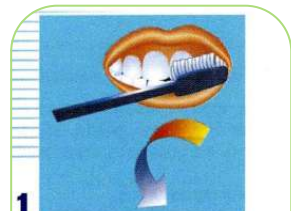
Любой участок зуба так или иначе подвержен риску поражения кариесом. Однако, существуют особые области зуба, для которых этот риск наиболее высок: контактная (между зубами) поверхность зуба, пришеечная область, язычная поверхность зубов и, конечно же (часто в первую очередь) — жевательная поверхность зуба и находящиеся на ней фиссуры.

Фиссуры — это естественные бороздки и канавки, расположенные на зубной эмали жевательной поверхности зубов между жевательными буграми. Расположение фиссур, их форма и размеры (а иногда они весьма глубоки) существенно затрудняют их очистку во время процедур гигиены полости рта. Кроме того — толщина зубной эмали в фиссурах значительно меньше, чем на самих жевательных буграх. Это и обуславливает накопление на поверхности фиссур вредных бактерий и повышенный риск возникновения и развития кариеса в данной части зуба. В связи с этим мы настоятельно рекомендуем своевременно (в течение двух лет от момента прорезывания) провести процедуру герметизации фиссур с целью существенного снижения риска возникновения кариеса.

Благодаря своей высокой текучести, силант (герметик) легко проникает даже в очень узкие и глубокие фиссуры до самого их дна, выравнивая жевательную поверхность зуба и облегчая ее гигиену и сохраняется сроком до трех лет.



Как правильно чистить зубы



1 Зубная щетка находится под углом 45 градусов к поверхности зубов, щетиной в сторону десны, что улучшает кровообращение и укрепляет десны.



2 Переднюю (губную, щечную) поверхность двух зубов чистят по направлению от края десны к краю зубов.



3 Внутренние поверхности зубов чистят по направлению от края десны к краю зубов.



4 Чистим внутренние поверхности передних зубов.



5 Жевательные поверхности зубов чистят так.



6 Массаж десен. После обработки зубов при сомкнутых челюстях зубной щеткой делают круговые движения с захватом зубов и десен.

- Зубная щетка тщательно моется перед чисткой зубов.
- Держат щетку, захватывая сверху.
- На щетку наносят зубную пасту с горошину.
- Зубы чистят при разомкнутых челюстях.



Правильный уход за зубами:



7 Чистка языка. Зубной щеткой делают продолжительные движения по направлению от гортани к кончику языка

Зубы необходимо чистить каждое утро **после** завтрака, каждый вечер **перед** сном.
В течение дня, **после** перекусов, необходимо ополаскивать рот водой.

Вредные продукты для зубов и десен

Очищенные и неочищенные жареные семечки. При очистке от твердой оболочки зубами, происходит механическое повреждение эмали зубов. При частом повторении, эмаль может не восстановиться. Большое количество очищенных семян подсолнечника может привести к химическому повреждению зубной эмали, из-за содержания в жареных семенах вредных для зубов веществ, вызывающих хрупкость внешней оболочки зуба.

Сухари и другая грубая пища. В большом количестве приносит вред эмали и может травмировать десны.

Сдоба и фасфуд. Любителям питаться подобными продуктами стоит задуматься о состоянии стоматологического здоровья серьезно, так как очищенная и мягкая пища не может дать полноценной жевательной нагрузки. При регулярном предпочтении подобных продуктов, слизистая становится рыхлой, создавая угрозу выпадения зубов, а зубная эмаль становится хрупкой и тонкой, что создает условия для проникновения инфекции внутрь зубов.

Лимонад, кока-кола и другие сладкие газированные напитки. Содержат вредные для зубов химические вещества. Разрушает эмаль.

Сахар. Блокирует усвоение кальция зубными тканями.

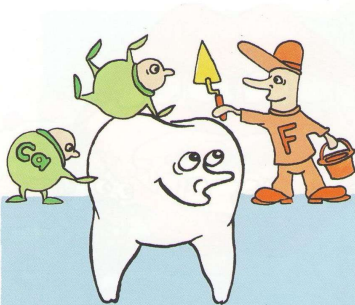
Исходя из вышесказанного, встает вопрос, как же сохранять здоровье зубов? Можно, к примеру отказаться или ограничить употребление сладкой газировки и леденцов. Но не стоит точно также поступать с молоком, а также со свежими овощами и фруктами, потому что они должны присутствовать в рационе с целью поддержания здоровья всего организма.

Просто в данном случае можно минимизировать вред. Фруктовые соки, например, лучше пить через соломинку. Это сведет к минимуму воздействие лимонной кислоты на эмаль. Также после каждого приема каждого пищи желательно полоскать рот чистой водой.



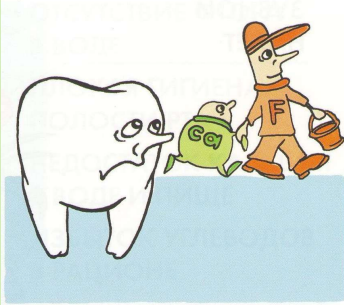
Что разрушает зубы

1.



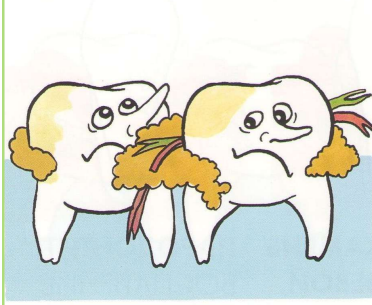
ЗДОРОВЫЙ ЗУБ

2.



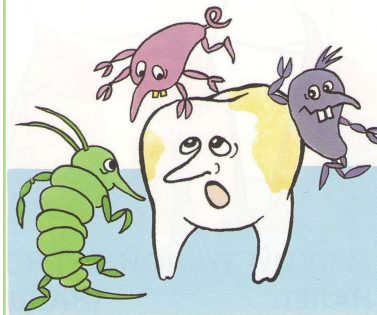
**ВЫХОД КАЛЬЦИЯ
И ФТОРА ИЗ ЭМАЛИ**

3.



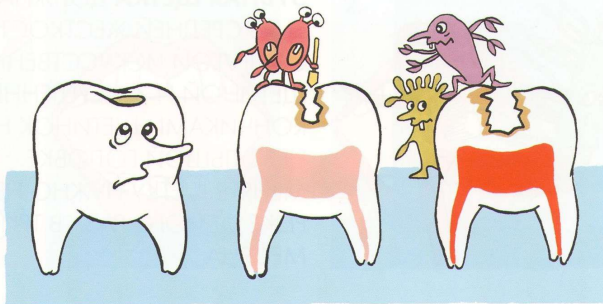
**ОТЛОЖЕНИЕ ЗУБНОГО
НАЛЕТА**

4.



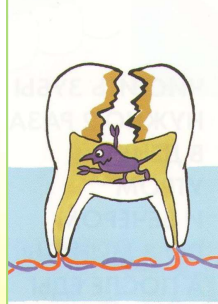
**ПРИСОЕДИНЕНИЕ
МИКРООРГАНИЗМОВ**

5.



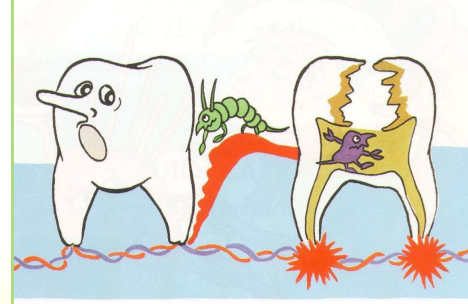
КАРИЕС: КАРИОЗНОЕ ПЯТНО **ОБРАЗОВАНИЕ** КАРИОЗНОЙ ПОЛОСТИ **ГЛУБОКИЙ** КАРИЕС

6.



ПУЛЬПИТ: ВОСПАЛЕНИЕ ПУЛЬПЫ

7.



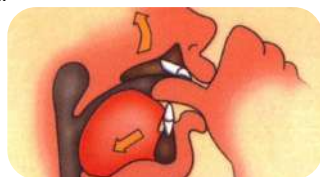
ПЕРИОДОНТИТ: ВОСПАЛЕНИЕ «КОРНЯ ЗУБА»

Вредные привычки и дисфункции, вызывающие аномалии прикуса и нарушения речи

Многие считают, что неровные зубы—результат наследственности. А ведь в 70% случаев виноваты вредные привычки!

В 6-7 лет Вы пошли в первый класс, у Вас прорезались первые коренные зубки, но им не хватает места, резцам тесновато, да и прикус не в норме...Типичная картина. В таких случаях вовсе не обязательно ждать, пока все зубы сменятся на постоянные—лучше обратиться к врачу уже сейчас! Если Вы дышите ртом, неправильно глотаете, постоянно кладете палец в рот, закусываете губу или щеку—это уже причина для визита к ортодонту, поскольку излишнее давление окружающих мышц и языка, а также неправильное дыхание являются основными причинами большинства ортодонтических проблем.

-привычка сосания
пальца или соски



-закусывание
нижней губы



-прокладывание
языка между
зубными рядами



-ротовое дыхание

-инфантильное (реверсивное) глотание

Классификация типичных аномалий прикуса

ОТКРЫТЫЙ ПРИКУС:

СИММЕТРИЧНЫЙ



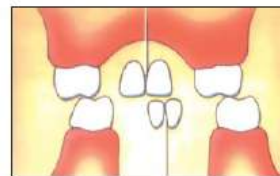
АСИММЕТРИЧНЫЙ



ПРОТРУЗИЯ ПРИ
ДИСТАЛЬНОМ ПРИКУСЕ



БОКОВОЙ
ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ПРИКУС



ОБРАТНОЕ ПЕРЕКРЫТИЕ
(МЕЗИАЛЬНЫЙ ПРИКУС
ПРИ ЗАКУСЫВАНИИ ГУБЫ)





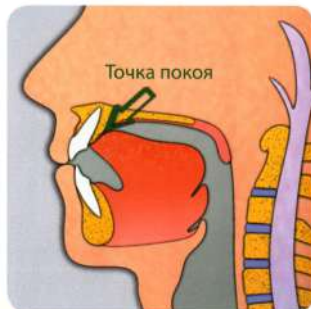
Точка покоя языка **Я**

Тренируем правильное положение языка в состоянии покоя.

Переходить к следующим этапам можно, лишь уверенно освоив данное упражнение.

1. Кончиком языка найди точку, обозначенную на рисунке справа, - это «точка покоя».
2. Она расположена прямо за верхними резцами - в 5 мм за ними, где нёбо поднимается вверх.
3. Мягко сомкни губы и расслабь мышцы рта.
4. Не нужно сильно стискивать зубы в трейнере - лишь слегка касайся ими трейнера.
5. Вдыхай и выдыхай воздух только через нос.

Ежедневная тренировка выработает у тебя привычку к правильному положению языка в состоянии покоя.



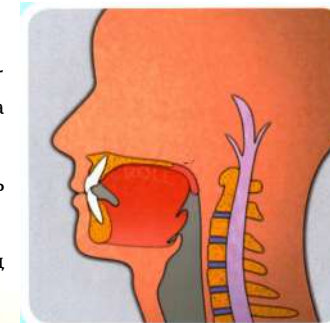
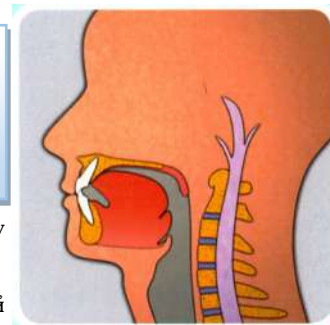
Глотаем правильно **Г**

Учимся правильно глотать.

При выполнении этого упражнения требуется зеркало, чтобы контролировать мышечную активность визуально.

1. Кончиком языка найди «точку покоя».
2. Сомкнув губы и зубы, начинай глотать.
3. Прижми язык к небу, не касаясь кончиком передних зубов.
4. Почувствуй, как спинка языка движется вверх.
5. Теперь спокойно глотни и ощути, как слюна перемещается от кончика языка к его основанию.
6. Губы при этом должны быть неподвижны.
7. Повтори это упражнение перед зеркалом, контролируя себя.

При глотании губы не должны двигаться и напрягаться.



Дышим осознанно Д

Узнай, чем отличается дыхание ртом от дыхания носом.

1. Медленно вдыхай и выдыхай через рот.

При дыхании ртом воздух не фильтруется и бактерии попадают на поверхность зубов и в горло.

2. Медленно вдыхай и выдыхай воздух через нос.

- Воздух медленно проходит через носовые пути, его поток согревается и фильтруется.

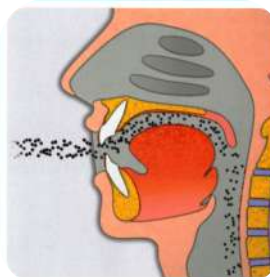
- Воздушный поток не охлаждает и не инфицирует зубы.

Носовое дыхание является ключевым моментом для нормального развития зубных рядов. При нормальном дыхании улучшается гигиена полости рта и состояние зубов.

Такое дыхание помогает правильно развиваться верхней и нижней челюстям и даже влияет на осанку.

Не забывай тренироваться как минимум 2 минуты ежедневно.

Ты должен легко выполнять все упражнения уровня 1 перед тем, как перейти к уровню 2.



Шагаем и дышим

Это упражнение поможет тебе лучше контролировать дыхание.

1. Мягко, без напряжения сомкни губы.
2. Вдыхай и выдыхай воздух через нос.
3. Задержи дыхание и спокойно пройдишь по кругу.
4. Считай шаги до следующего вдоха, который ты должен сделать через нос.

Ты не должен ощущать дискомфорт при выполнении этого упражнения - воздуха должно хватать до следующего вдоха.

5. Каждый вдох надо делать носом. Не вдыхай ртом!

Если ты тренируешься ежедневно по 2 минуты, то скоро увидишь, что количество шагов, которое ты делаешь до следующего вдоха, будет увеличиваться каждую неделю.

Отслеживай и отмечай результаты в своём рабочем Дневнике упражнений.



Развесь по всему дому специальные наклейки, которые будут ежедневно напоминать о твоих упражнениях с тренером - это быстро поможет тебе избавиться от вредных привычек. Увидев наклейку, каждый раз задавай себе вопросы:

- В правильном ли положении мой язык?
- Дышу ли я носом?
- Сомкнуты ли у меня губы?

Выполняй все упражнения с радостью, преврати это в ежедневную игру. Не расстраивайся, если не всё получается сразу. Помни - чтобы расстаться с вредными привычками нужно время.



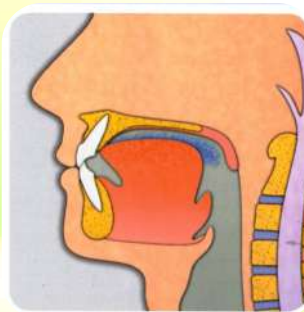
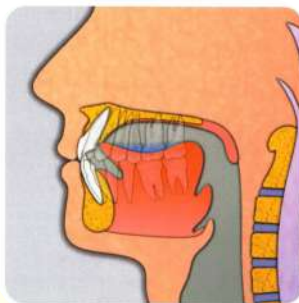
Пьем воду **Г**

Учимся координировать движение губ и языка при глотании воды.

1. Поставь перед собой на стол стакан с водой.
2. Возьми стакан и найди кончиком языка «точку покоя».
3. Набери в рот немного воды для небольшого глотка.
4. Выгни язык в виде чашечки - чтобы в центре его удерживалась вода.
5. Сомкни зубы и начинай глотательное движение.
6. Держи голову прямо, когда глотаешь воду.
7. Немного откинь голову назад, чтобы проглотить оставшиеся капли.
8. Старайся не облизывать губы после питья.

Не забывай делать все упражнения **уровня 2** ежедневно - минимум по 2 минуты.

Перед тем, как перейти к упражнениям **уровня 3**, убедись, что свободно выполняешь все упражнения **второго уровня**.



Непрерывное глотание **Я Г**

Учимся правильно пить в несколько сопряжённых глотков.

Поставь перед собой на стол стакан воды или сока.

Найди кончиком языка «точку покоя».

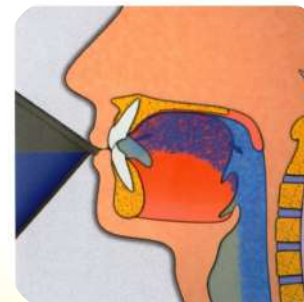
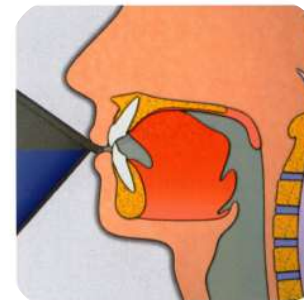
Слегка сомкни зубы.

Поднеси стакан к губам и втяни воду через зубы.

Во время глотания удерживай язык в «точке покоя» - зубы при этом слегка сомкни.

Почувствуй, как вода омывает всю поверхность языка - снизу и сверху. Допей всю воду, удерживая кончик языка в «точке покоя», зубы при этом держи сомкнутыми.

Удобно тренироваться, всасывая воду через соломинку.



Дышим только носом Д

Когда ты дышишь ртом, твой нос заблокирован - он бездействует.

1. Мягко сомкни губы.
2. Вдыхай и выдыхай воздух через нос.
3. Задержи дыхание, зажми нос пальцами и сделай несколько спокойных шагов по кругу.
4. Считай шаги до следующего вдоха, который ты должен сделать через нос.
5. Каждый вдох надо делать только носом. Забудь о возможности дышать ртом.

ВАЖНО!

При выполнении этого упражнения не должно быть дискомфорта - воздуха тебе должно хватать до следующего вдоха.



Ежедневные тренировки скоро смогут тебе ощутить, что дышать носом гораздо удобнее.



Я Д Тренируем тонус губ

Тренировка круговой мышцы рта полезна тем, кому трудно держать рот закрытым и дышать носом.

Мягко сомкни губы.

Теперь сильно прижми губы к зубам - твой подбородок при этом должен быть напряжен.

Откинь голову назад, продолжая крепко прижимать губы к зубам. Почувствуй, как напрягаются мышцы языка, когда ты откидываешь голову назад.

Расслабь губы и верни голову в вертикальное положение, затем кончиками пальцев помассируй губы.

Теперь, максимально растягивая верхнюю губу, попытайся натянуть её на нижнюю.

А затем максимально далеко натяни нижнюю губу на верхнюю.

Старайся как можно активнее выполнять эти упражнения в течение как минимум 2-х минут и не забывай располагать язык в «точке покоя», описанной в упражнениях уровня 1.

Выполняй все перечисленные упражнения ежедневно минимум по 2 минуты.

Перед тем, как перейти к активным упражнениям, убедись, что свободно справляешься со всеми упражнениями уровня 3. Отмечай результаты своей работы в Дневнике упражнений.



Ну-ка, зубки, встаньте в ряд

Полоскание

Это упражнение помогает понять, как работает твоя глотательная мускулатура.

1. Проглоти небольшое количество воды, стараясь сделать это беззвучно.
2. Сделай глоток без воды.
3. Прочувствуй, как напрягаются мышцы задней стенки гортани. Ощувив их работу, ты сможешь лучше контролировать процесс глотания.



Выполняй все эти упражнения с удовольствием. Помни, что неправильные привычки глотания проявляются ночью, поэтому на их коррекцию требуется определенное время.

Глоаем правильно - и понемножку

Учимся Правильно Глотать Жидкости.

1. Набери небольшое количество воды в рот через трубочку для коктейлей.
2. Выгни язык «чашечкой» и удержи в этом углублении воду. Если язык опустится вниз - вода прольётся.
3. Найди кончиком языка «точку покоя» и удерживай воду между нёбом и языком.
4. Теперь прижми язык к нёбу на всю его ширину и проглоти воду - ощути, как язык при таком правильном глотании мягко давит на нёбо.



Щёлкаем языком

«Щёлк, щёлк, щёлк» - выполняя это упражнение, ты учишься правильно располагать спинку языка и при этом ощущаешь то место, в котором язык перекрывает воздушный поток при глотании.

1. Произнеси «кух-кух-кух».
2. Возьми зеркало и посмотри, как работает спинка языка. Губы должны быть при этом расслаблены.
3. Произнеси «тух».
4. Произнеси «кик-кик-кик»:
 - рот должен оставаться открытым;
 - подбородок - расслабленным.
5. Почувствуй напряжение задней стенки гортани при произнесении «кух».

Обрати особое внимание на разницу в положении языка при воспроизведении каждого из этих звуков.

Пьем через соломинку

1. При питье через соломинку удерживай губами только небольшую ее часть.
 2. Найди кончиком языка «точку покоя» и сомкни боковые зубы.
 3. Втяни воду вверх и вокруг языка.
- Питье через соломинку - прекрасная тренировка для укрепления мышц губ.

Отметь результаты своей работы в Дневнике.

Контролируя воздействие мягких тканей на прорезывающиеся зубы, можно не только предотвратить многие проблемы прикуса, но и добиться стабильных результатов лечения, т.к. правильная работа мышц обеспечивает нормальное развитие зубочелюстной системы.

Зачем мне носить пластинки и брекеты???

.... Чтобы твои зубы стояли ровно. Так твоя улыбка станет открытой и красивой

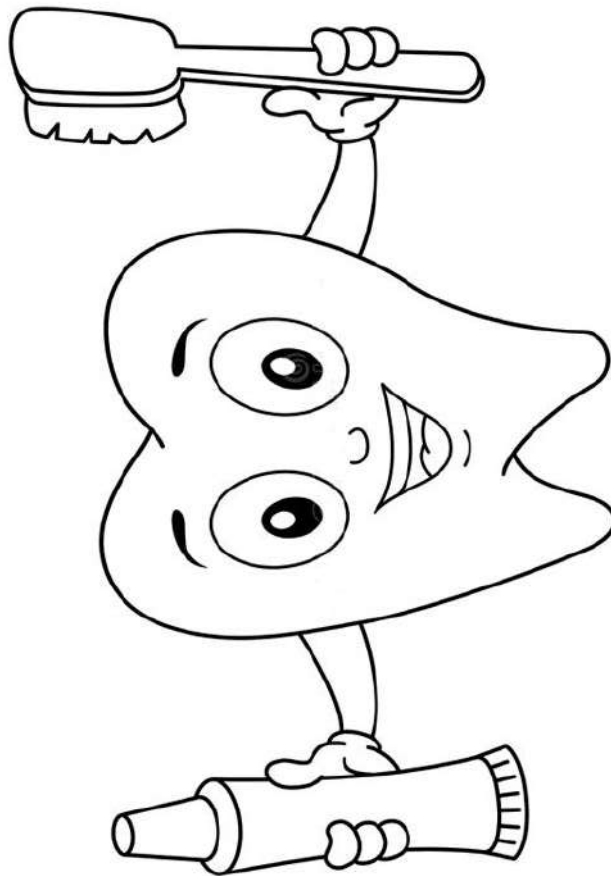
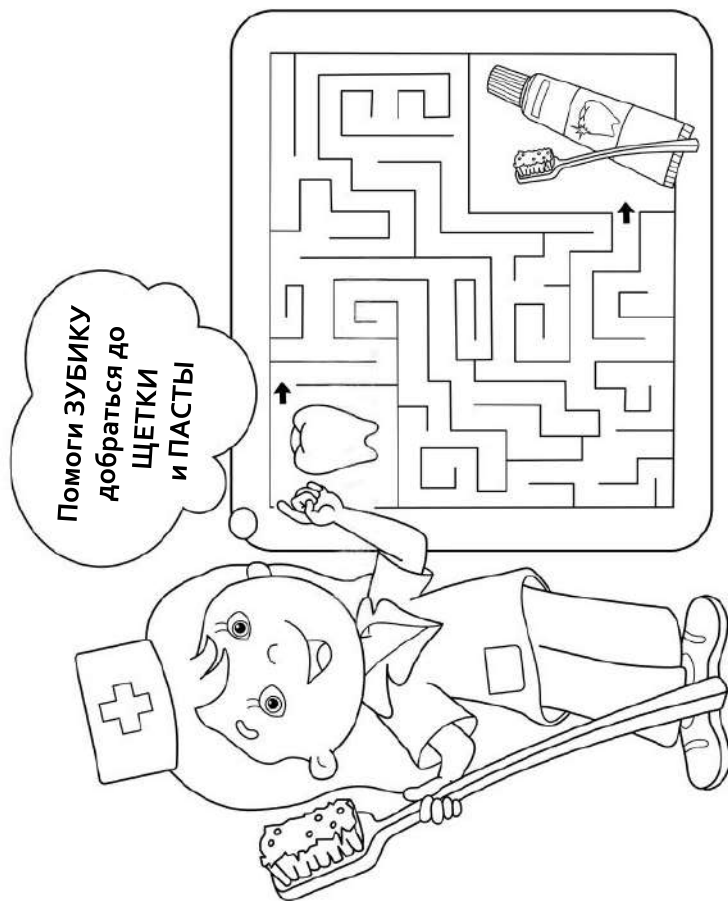
Твои зубы—32 друга на всю жизнь!

Тебе кажется, что с твоими зубами всё в порядке? Ты можешь быть уверен, что твой стоматолог или врач-ортодонт никогда не посоветует тебе поставить пластинки и брекеты, если в этом действительно нет большой необходимости. Ты должен принимать во внимание, что ровные зубы не только выглядят красивее, но и ухаживать за ними легче. А это значит, что они дольше будут оставаться здоровыми.

Аппараты исправят скученное положение зубов и неправильное положение (соотношение) челюстей. Ведь проблема не всегда только в положении зубов, но и в положении челюстей, что мешает жевать, говорить и даже дышать. Пластинки и брекеты не только поправят положение зубов, но и предотвратят массу заболеваний.

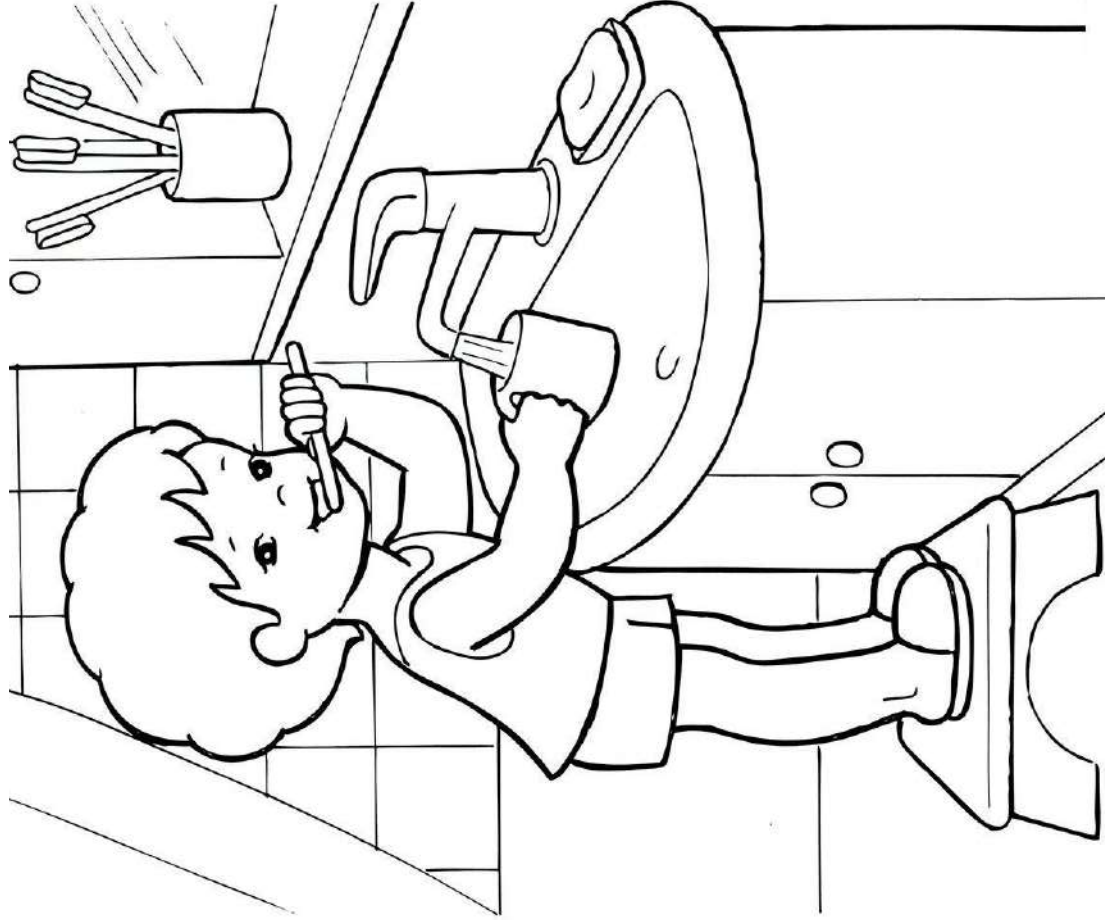


Раскраска - лабиринт



Раскраска

Коля чистит зубки пастой,
Говорит нам: « Я зубастый!»
Зубки Коли – белый ряд
И нисколько не болят.





Раскраска

- Что же нужно делать, если заболел зуб?
- Идти к стоматологу

Если есть дупло у дуба,

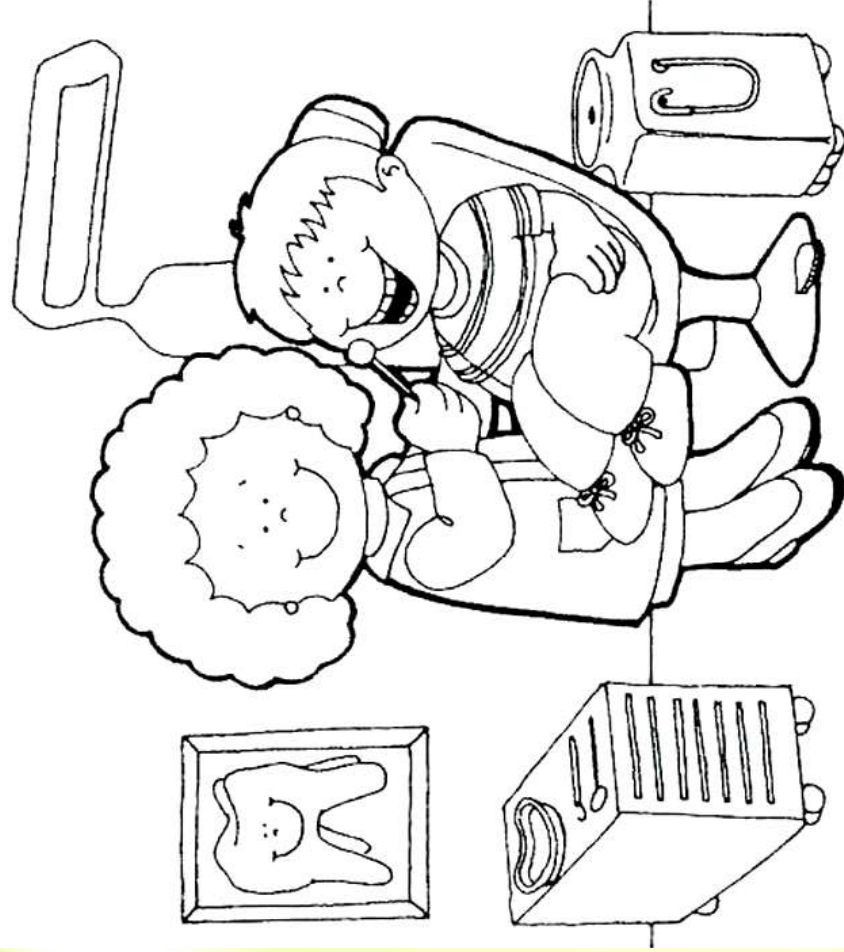
Это, может, ерунда,

А дупло в боку у зуба —

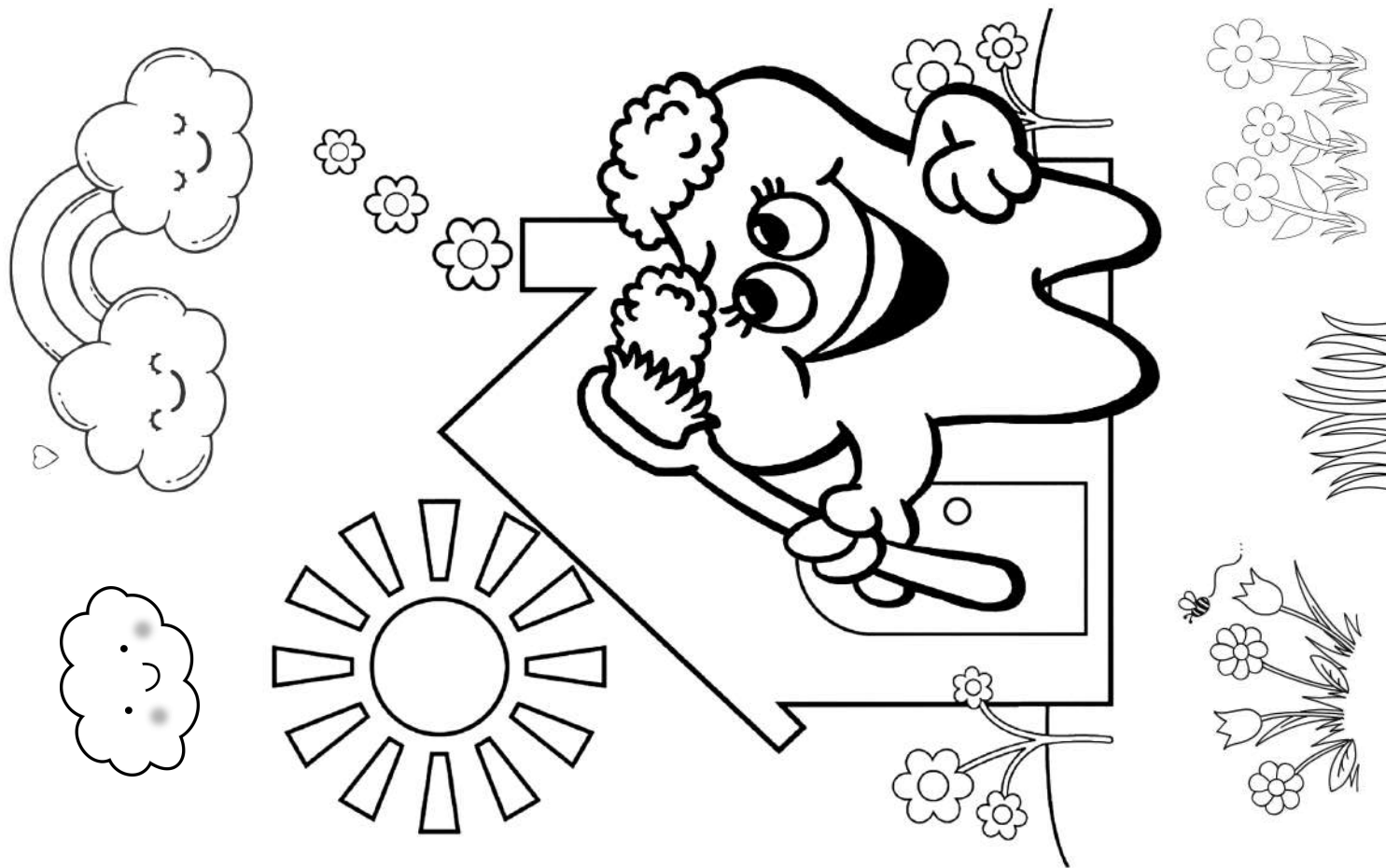
Настоящая беда.

Если зуб во рту больной,

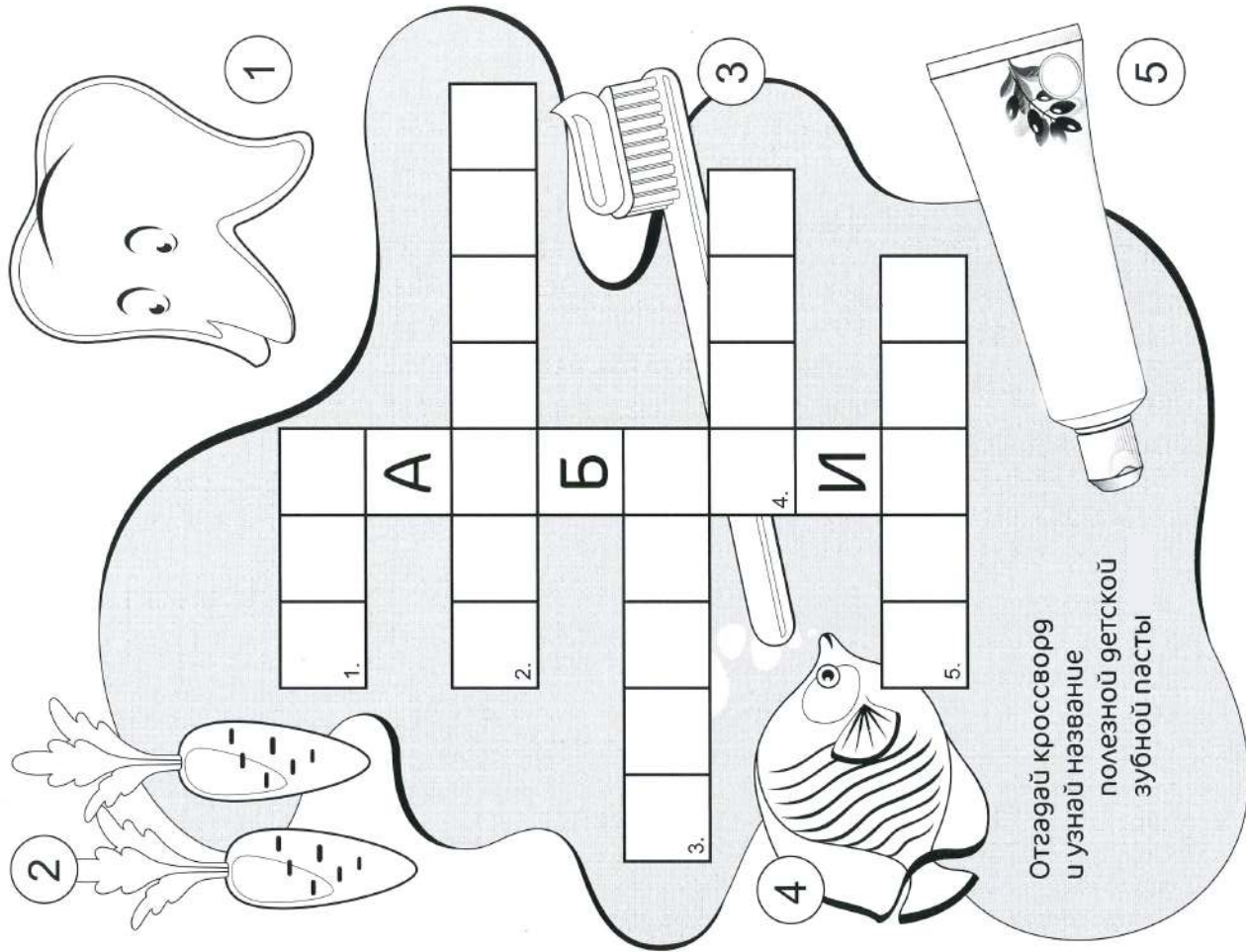
Значит, нужен врач зубной!



Раскраска

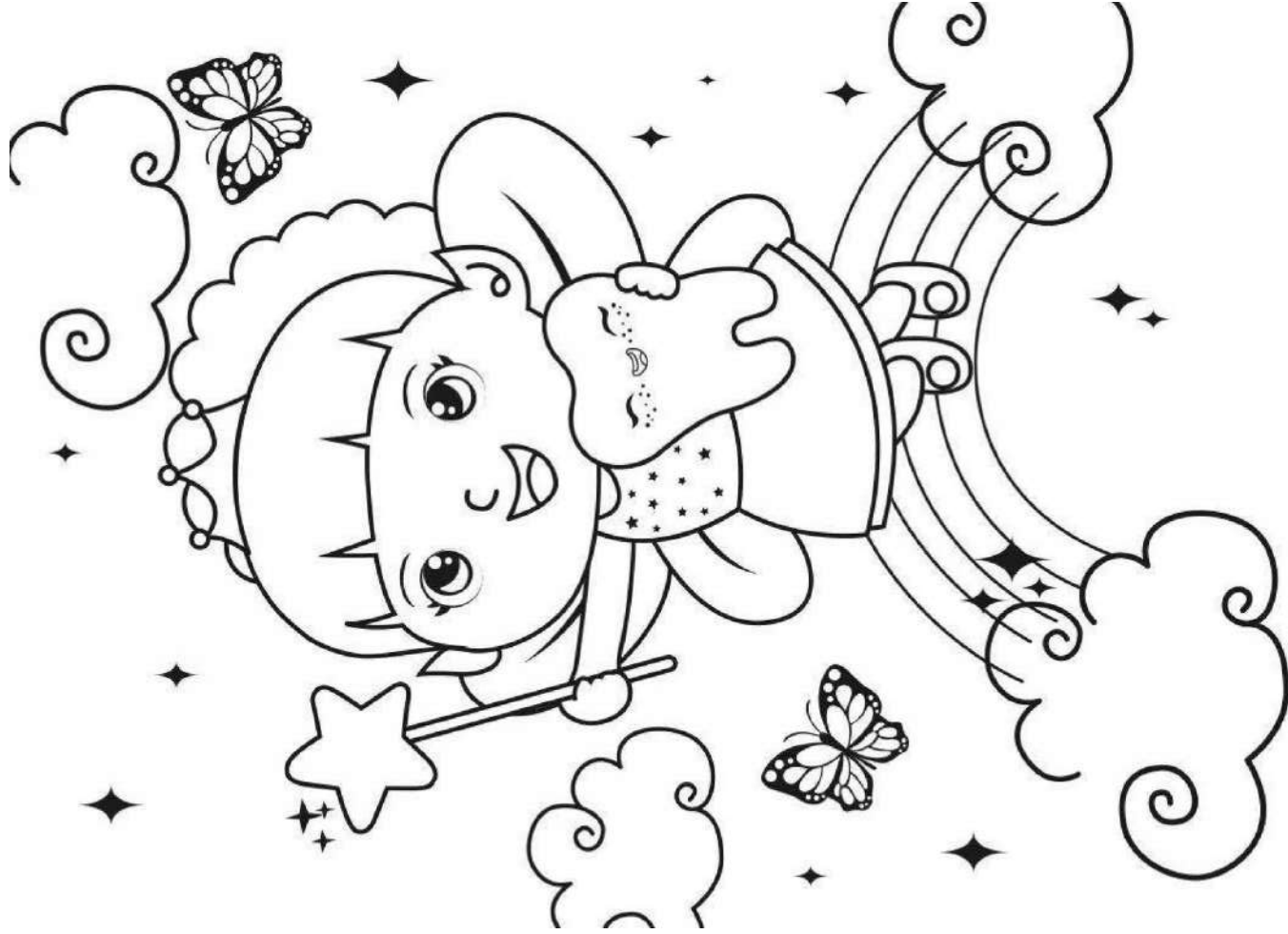


Раскраска



Раскраска

Да, Зубная Фея – я! Меня зовете вы тогда, когда ваш зубик вам
говорит: “ПОКА” И выпав, вы его кладете под подушку
и просите меня, подружку, вам новый крепкий зубик дать!



Да здравствует рот без забот!

Дорогие родители!

Мы не можем пройти за своего ребенка дорогу жизни, но мы можем подготовить его к ней - советом и собственным примером. Ротовая полость - маленькая, но равноправная часть организма, которая требует тщательного ухода.

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения города Москвы «Детская стоматологическая поликлиника № 43 Департамента здравоохранения города Москвы»

Адрес: 117570, г. Москва, Днепропетровская ул., д. 33 "Б"

- ◆ м. **Чертановская**, трамвай 1, 16 до остановки «Детская стоматологическая поликлиника», далее пешком 500 метров.
- ◆ м. **Пражская**, автобус С 960 до остановки «Детская стоматологическая поликлиника», далее пешком 500 метров.

Часы работы поликлиники: пн - пт с 08:00 до 20:00, сб с 09:00 до 15:00, вс - выходной

Отделение платных медицинских услуг: пн - пт с 08:00 до 20:00, сб-вс с 09:00 до 20:00

Телефон справочно-информационного отдела: +7 (495) 466-43-43

Телефон отделения платных медицинских услуг: +7 (495) 300-43-43, +7 (968) 322-50-53

Много полезной информации, розыгрышей, анонсов, акций в наших социальных сетях:



Официальный сайт: dsp43.rf

Адрес эл. почты: dsp43@zdrav.mos.ru