Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики Речицкой ЦРБ

Несколько советов по уходу за зубам:

Многие родители считают, что молочным зубам не нужен уход и лечение, но ребенка к стоматологу стоит посещать с раннего детства для исключения многих серьезных проблем в будущем.

Жевательные резинки – это полезно. Они удаляют загрязнения и налет после еды, когда нет возможности воспользоваться щеткой. Однако лучше выбирать те, в которых нет сахара, и жевать не более 7-10 минут.

После приема пищи ротовую полость советуют полоскать кипяченой водой. Некоторые применяют коктейль из соды и соли, но такие средства при регулярном применении травмируют зубы.

Внимательным также нужно быть при употреблении в пищу продуктов с очень разной температурой. Например, чередовать горячий кофе с ледяным мороженым. Это плохо влияет на эмаль.

Отбеливать зубы должен только специалист. Разнообразные народные методы не только неэффективны, но и могут уничтожить эмаль, что приведет к ослаблению и разрушению зубов.