Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики

Нередко на приеме у врача выясняется, что пациенты не умеют правильно чистить зубы. В результате образуется налет, который создает множество проблем. Несколько советов по уходу за полостью рта.

Чистить зубы нужно два раза в день: утром перед завтраком и вечером перед сном. За ночь во рту образуется бактериальный налет, от него лучше избавиться до приема пищи. После завтрака, как и любого употребления еды, рекомендуется прополоскать рот водой.

Процедуру чистки зубов начинайте с зубной нити. Тщательно очистите межзубное пространство от застрявших остатков пищи, затем берите щетку.

Нижние зубы нужно чистить снизу вверх, а верхние- сверху вниз, жевательную поверхность зубов- круговыми движениями.

Главное правило - соблюдение временного регламента. Но где взять терпение чистить зубы не менее трех минут? Некоторые стоматологи советуют делать это под любимую музыку. В среднем любая песня длится около трех минут.

В тщательной обработке нуждаются также язык, десны, внутренняя часть щек, ведь бактерий на них скапливается намного больше, чем на зубах.

Выбирайте пасты с мелкими абразивными частичками. Они гораздо лучше, чем гели очищают от плотного налета.

Храните зубную щетку в открытом виде, щетиной наверх. Как можно чаще промывайте с мылом, обдавайте кипятком. Менять следует раз в три месяца.

После каждого приема пищи используйте ополаскиватель для полости рта. Небольшой флакончик с зубным эликсиром рекомендуется всегда носить с собой.

Если под рукой нет средства из аптеки, можно выпить чашку некрепкого чая без сахара или просто ополоснуть рот чистой водой. Как вариант- Съесть твердый фрукт или овощ. благотворное влияние на микрофлору полости рта оказывает жевание жвачки(не дольше 10 минут). Это способствует усиленному слюноотделению и нейтрализации кислот.

Ученые установили, что один грамм витамина С способен уничтожить ряд бактерий, вызывающих воспаление десен и полости рта.

Ешьте побольше свежих твердых фруктов и овощей. Такая пища способствует удалению зубного налета.

Одни из главных помощников сохранения здоровья зубов- творог и другие кисломолочные продукты. Полезны рыба, свежие овощи, цельнозерновых каши.

Полюбите изюм. Недавно ученые обнаружили в нем вещества, уничтожающие бактерии, которые провоцируют кариес и болезни десен.

Помните: чрезмерное употребление крепкого чая, колы, кофе, травяных настоев окрашивает эмаль зубов, а газированные напитки еще и разрушают. Курение не только оставляет стойкий серо-желтый оттенок, но и вредит здоровью.

В целях профилактики два раза в год посещайте стоматолога. Это позволит выявить проблемы на ранней стадии и скорректировать уход за полостью рта.