

Автор: Н.Сподникайло, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ



Чудеса современной стоматологии поражают воображение: можно создать зуб, который никто не отличит от настоящего. Имплантация и протезирование далеко ушли вперед, однако все равно в моде здоровые настоящие зубы.

Как их сохранить на долгие годы, чтобы в старости не нуждаться в искусственных зубах? Питаться правильно, не лениться чистить зубы, регулярно посещать стоматолога.

Все знают, что сладости – враги здоровья зубов. В странах, где сладкое принято есть не больше нескольких раз в неделю, заболевания зубов очень редки. Просто почистив зубы сразу после поедания сладкого, вы устраняете все негативные для зубов последствия. Овощей, ягод, фруктов нужно есть как можно больше, особенно в сезон. Тогда у вас будут не только красивые зубы, но и красивые волосы и ногти. Молочные продукты должны быть на столе в достаточном количестве – это все «поставщики» натурального кальция. А вот чистить зубами семечки, разгрызать орехи и разжевывать твердые карамельки нельзя ни при каких условиях – это приводит к травмированию зубной эмали.

Далеко не все умеют чистить зубы технически правильно. Чаще всего встречаются неправильные движения и недостаточная длительность процедуры. Движения должны быть «выметающими» все ненужное со всех поверхностей зубов. Процедура займет примерно три минуты, и никак не меньше. Помните, чистка зубов – это проявление вашей любви к своему телу. Поэтому каждый раз нужно стараться, как будто вы участвуете в конкурсе на самые чистые зубы.

У тех, кто плохо чистит зубы, налет на зубах становится очень заметным. Даже у очень чистоплотных людей накапливается некоторое количество налета. А на периодическом (раз в шесть месяцев) осмотре стоматолог может его снять при помощи специальной процедуры.

Правильно выбранная зубная щетка, применение зубных паст и ополаскивателей помогут вам в уходе за полостью рта.

18 июля на базе Гомельской областной стоматологической поликлиники с 11 до 13 часов будет организована «прямая» линия со специалистом-стоматологом по телефону 8(0232)74-83-27.