Автор: В. Кохановская заведующий отделом общественного здоровья

Неправильно подобранная щётка может стать причиной травмирования дёсен, повреждения эмали, и даже развития заболеваний полости рта.

Как же правильно выбирать зубную щётку? На что обратить внимание в первую очередь и как правильно за ней ухаживать?

- **предпочтение следует отдавать зубным щеткам с искусственной щетиной, так как ей может быть задана жесткость и упругость. Они в меньшей мере подвергаются микробному загрязнению, чем щетки с натуральной щетиной;**

- **размер зубной щетки необходимо подбирать для каждого индивидуально (для взрослых наиболее приемлема головка щетки длиной 22-28 мм, для детей – около 20 мм);**

- **пучки щетины должны располагаться достаточно редко;**

- **новую зубную щетку необходимо хорошо промыть теплой проточной водой (кипяченая вода портит искусственную щетину;**

- **менять зубную щетку необходимо каждые 2-2,5 месяца, хранить чисто вымытой, в стакане, рабочей частью вверх;**

- **детская щетка должна быть мягкой с маленькой короткой головкой (такая щетка хорошо чистит даже самые труднодоступные поверхности зубов).**

Улыбайтесь ярче!