

Автор: Д.Анисимов, психолог отдела общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГиЭ»



Профилактика заболевания зубов обычно состоит из двух составляющих: правильного ежедневного ухода за полостью рта, а также [визита к стоматологу, не реже двух раз в год](#). В каждой составляющей есть свой смысл и свои тонкости. Профилактический визит в стоматологию рекомендуется делать один раз в полгода, чтобы снять зубной камень и посмотреть состояние зубов и десен.

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. У тех, кто плохо чистит зубы, налет на зубах становится очень заметным. Даже у очень чистоплотных людей накапливается некоторое количество налета.

[Все знают, что сладости – враги здоровья зубов.](#) Просто почистив зубы сразу после поедания сладкого, вы устраняете все негативное 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.

И наконец, правильно выбранная [зубная щетка, применение зубных паст и ополаскивателей](#) помогут вам в уходе за полостью рта.