Уход за полостью рта

Каждый мечтает улыбаться, не сомневаясь в белизне своей улыбки, разговаривать, не беспокоясь о свежести дыхания, и наслаждаться вкусной едой, не задумываясь, на какую сторону можно жевать без дискомфорта. Эти простые радости доступны всем, и ничего сверхъестественного для них не требуется. Грамотный уход за полостью рта позволит каждому человеку сохранить зубы в прекрасном состоянии в течение всей жизни.

Сохранить здоровье ротовой полости позволяют процедуры: чистить зубы нужно дважды в день: утром и вечером. После вечерней чистки нельзя есть, нежелательно также пить сладкие или питательные жидкости (но можно выпить воды или чая без сахара). При каждой чистке зубов следует чистить также язык, дёсны и нёбо.

Начать следует с чистки наружной поверхности зубов. Движения щетки должны быть "подметающими" или вертикально – от корня зуба к его торцу. Не нужно двигать щеткой горизонтально – такие движения плохо очищают, а при высокой абразивности пасты могут навредить эмали. Аналогичными подметающими движениями нужно очистить внутреннюю поверхность зубов. Жевательную поверхность можно чистить возвратно-поступательными движениями. Не нужно нажимать на щетку, лучше слегка изменять угол усилия, чтобы обеспечить максимально полную обработку всей поверхности. Когда зубы полностью очищены, следует помассировать дёсны аккуратными движениями щетки. Для очистки языка на тыльной стороне головки щетки обычно присутствует специальный скребок. Не стоит чистить язык щетиной – это ухудшит чувствительность вкусовых рецепторов. Каждый раз после еды нужно прополоскать полость рта и убедиться, что между зубов нет остатков пищи (особенно это касается сладких и кислых фруктов, например, яблок). Жевательная резинка без сахара будет нелишней.

 Регулярное полоскание – важная часть ежедневного ухода за полостью рта. Данная процедура не только освежает дыхание, но и убивает бактерии, обеспечивая профилактику кариеса и ускоряя заживление ран на слизистой оболочке

  Ухаживайте за своими зубами и не пропускайте визиты к стоматологу. Вы сохраните крепкие зубы на долгие годы, а так же предупредите заболевания внутренних органов.