

## Повышенная чувствительность зубов

Повышенной чувствительностью зубов страдают многие из нас. Это достаточно большая неприятность, так как человек не может нормально употреблять кислую, сладкую, соленую, горячую и холодную пищу. Повышенную чувствительность зубов необходимо лечить, а лучше всего ее предупредить.

### По каким причинам появляется повышенная чувствительность зубов?

Чаще всего, повышенная чувствительность зубов появляется из-за разрушения эмали. Разрушается эмаль по многим причинам, а именно: употребление напитков, содержащих большое количество кислоты, неправильная гигиена полости рта или неправильно подобранное средство гигиены.



**Не следует злоупотреблять средствами для домашнего отбеливания зубов.** Несомненно, каждый из нас хочет иметь красивую белоснежную улыбку, однако отбеливание должен проводить только профессионал, поэтому для этой цели лучше всего обратиться к стоматологу.

**Нервные срывы и переживания так же отражаются на здоровье зубов.** Следите за своим эмоциональным состоянием. Прием пищи так же играет не последнюю роль в здоровье зубов. Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, они содержат оптимальное количество витаминов и минералов, которые благоприятно действуют на зубы.

**Обратите внимание на то, как Вы чистите зубы.** Нельзя чистить зубы зубной щеткой с жесткой щетиной, а так же сильно надавливать на нее. Это может повредить эмаль зубов.

**При повышенной чувствительности зубов не используйте отбеливающие зубные пасты, они разъедают эмаль.** При выборе зубной пасты лучше всего посоветуйтесь со стоматологом. Очень часто, люди используют для отбеливания зубов пищевую соду, этого ни в коем случае нельзя делать, так как сода царапает и стирает зубную эмаль, как итог - повышенная чувствительность зубов.

**Что делать при повышенной чувствительности зубов? В первую очередь, обратитесь к стоматологу, он сможет определить причину повышенной чувствительности, и предложит наиболее подходящий метод лечения.**