

Простые правила для сохранения здоровья зубов

Здоровье зубов волнует каждого из нас. Как известно, зубная боль самая неприятная и труднопереносимая. Для того чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно выполнять несколько простых правил.

Гигиена ротовой полости

Это самый первый шаг на пути к здоровым и крепким зубам. В наше время, существует множество средств для чистки зубов: это ополаскиватели, зубные нити, зубочистки и конечно зубная щетка.

Основное средство для гигиены полости рта для человека - это зубная щетка. **Для достижения лучшего эффекта, зубную щётку необходимо правильно подобрать.** Для людей, которые имеют чувствительные дёсны и зубы, необходимо выбирать зубную щётку с мягкой щетиной. Такая щётка способна нежно очищать зубы от зубного налета. Щетки с более жесткой щетиной подойдут тем, кто не имеет проблем с дёснами и повышенной чувствительностью зубов.



Выбор зубной пасты не менее важен. Мы каждый день видим рекламу, в которой рассказывается о "чудодейственной" зубной пасте, которая способна не только остановить рост кариеса, но и избежать многих болезней ротовой полости. На самом деле, хорошая зубная паста продается только в аптеке, а некоторые обычные пасты содержат большое количество химических элементов, которые могут неблагоприятно подействовать на зубы и десны. **В любом случае, выбор зубной пасты нужно делать по рекомендациям стоматолога, он посоветует ту зубную пасту, которая подойдет именно Вашим зубам.**

Не нужно забывать о том, что зубы нуждаются в очистке не только утром и вечером, но и в течение дня. Старайтесь после каждого приёма пищи очищать зубы нитью, или зубочисткой, таким образом, Вы сможете избавиться от лишних бактерий, которые вызывают кариес, или заболевания дёсен.

Регулярно посещайте стоматолога

Кроме того, что человек должен придерживаться гигиены ротовой полости, необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в полгода.

Во-первых, Вы сможете вовремя обнаружить кариес, и заболевания дёсен, и начать их лечить, это, несомненно, большой плюс, так как лечение кариеса на начальных стадиях значительно эффективней.

Во-вторых, необходимо удалять зубной камень, который разрушает не только эмаль, но и корень зуба. Так же, стоматолог при необходимости назначит профилактические процедуры для поддержания Ваших зубов в хорошем состоянии.

Эти правила достаточно просты, поэтому каждый из нас должен их выполнять, просто помните, что здоровье Ваших зубов, находится в Ваших руках.