

Уход за полостью рта

Главный показатель заботы человека о своем организме - это здоровые зубы. Красота требует жертв, а здоровье зубов - бережного отношения и регулярного ухода.

Зубы вырастают всего два раза в жизни, а потому, не заботясь о них должным образом, можно распрощаться с большей их частью, даже не достигнув преклонного возраста. А ведь каждому понятно, что без зубов нельзя вести полноценную жизнь.

Вопреки сложившемуся мнению, ухаживать за полостью рта очень просто - необходимые каждодневные процедуры отнимут не более 15-20 минут.

Что же входит в перечень обязательных гигиенических мероприятий, или с чего начинаются здоровые зубы?

Утренняя и вечерняя чистка зубов - это азбука профилактики любых заболеваний ротовой полости. Крайне важно полностью освободить зубы от остатков пищи и снять налет, на котором уютно располагаются бактерии, которые зачастую являются источником неприятного запаха изо рта. Качество чистки напрямую зависит от зубной щетки, которую нужно менять каждые три месяца, а также от техники и длительности процедуры. Никак не менее двух минут должна продолжаться каждая чистка зубов, а не тридцать секунд, как полагают многие люди.



Что касается зубных паст, то в магазинах их можно встретить в трех видах: лечебные, отбеливающие, профилактические. Последний вариант как раз и используется для каждодневного ухода.

Как правильно чистить зубы? Об этом столько уже сказано, но для многих эта наука по-прежнему остается загадкой. Вращательными движениями нужно неторопливо пройти щеткой по передней стороне зубов, а при обработке внутренних поверхностей зубов щетка должна совершать вертикальные движения. К сожалению, щетка не может проникнуть в межзубное пространство, а именно там застревают пищевые остатки.

Зубная нить или флосс - предмет частого использования каждого человека, заботящегося о своих зубах. Также как и специальные противокариозные ополаскиватели, не оставляющие бактериям ни малейшего шанса на выживание.

В западноевропейской практике давно стало хорошей традицией и даже обязанностью посещать стоматолога каждые полгода. Даже при тщательном уходе, на зубах постепенно появляется налет, который невозможно удалить в домашних условиях. Профессиональная чистка порошкоструйным устройством и абразивными штрипсами эффективно удаляет все виды зубных отложений и на зубной эмали вновь появляется здоровый чистый блеск.