



КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА



ЧИСТИМ ЗУБЫ ЩЕТКОЙ И ПАСТОЙ

Зубные пасты бывают лечебные, отбеливающие, профилактические. Если у вас нет проблем, можно применять антибактериальную пасту комплексного действия: она ухаживает за воспаленными деснами и полостью, борется с бактериями зубным камнем, придает свежесть дыханию.

Зубная щетка должна состоять из искусственных волокон. Большинству людей подходит средняя жесткость щетки. Для ухода за некрепкими деснами и зубами необходимо использовать мягкие щетины. Менять щетку нужно каждые 3-4 месяца.

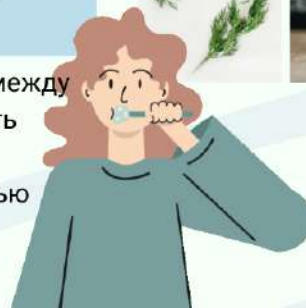
МЕТОДИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ



Чистить зубы необходимо 2 раза в день - утром и вечером в течение 3-х минут. После приемов пищи днем можно прополоскать рот ополаскивателем или водой.

ЧИСТИМ ЗУБНОЙ НИТЬЮ (ФЛОСС) И ЕРШИКОМ

Чистить зубы **флоссом** нужно очень аккуратно, пропуская нить между каждым зубом, начиная с задней части рта. Необходимо избегать пилящих движений и приложения слишком больших усилий во избежание появления бороздок на поверхности зубов. С помощью **ершиков** также чистится каждый межзубный промежуток.



ОПОЛАСКИВАТЕЛИ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

Они содержат активные компоненты, которые предотвращают воспаление десен, образование налета на зубах и появление кариеса, а также дарят свежее дыхание. Полоскать рот следует после чистки зубов и, желательно, после каждого приема пищи в течение нескольких минут, после чего жидкость необходимо выплевывать.

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сыр, творог, йогурт - источники кальция

ЯЙЦА

Куриные, перепелиные - содержат витамин D, необходимый для усвоения кальция



МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба, креветки содержат фосфор и фториды

ЖЕСТКИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Морковь, яблоки, огурцы - интенсивное жевание способствуют повышению слюноотделения и механическому очищению зубов



ЗЕЛЕНЬ

лук, петрушка - их сок обладает антибактериальными свойствами

ЗЕЛЕНый И ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

содержат фториды, обладают бактериальным действием



НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЕВЯННЫЕ ЗУБОЧИСТКИ

Они могут навредить: в деснах остаются частички дерева, которые провоцируют воспаление