



# Основные правила здоровой улыбки:

- 1. Чистите зубы о дважды в день** зубной щеткой и пастой утром после завтрака и вечером перед сном.
- 2. Зубную щетку подбирайте в соответствии с состоянием Ваших зубов и десен.** Для чувствительных зубов и кровоточивых десен зубная щетка должна быть с мягкой щетиной и зубная паста без отбеливающего эффекта. Для зубов, склонных к образованию большого зубного налета и камней нужна зубная щетка со средней щетиной или жесткая, но не слишком, так как можно повредить десны.
- 3. Ограничьте себя в употреблении сладости и газированных напитков.** В крайнем случае, после их употребления прополощите рот водой, а лучше - почистите зубы.
- 4. Фториды.** Одной из причин появления кариеса является недостаточное поступление в Ваш организм фторидов. Где их взять? Добавляйте в пищу фторированную соль (содержание фтора должно составлять не менее 250 мг/кг). При употреблении пищи с такой солью вероятность развития кариозной болезни снижается на 50-60%. Также чистите зубы зубной пастой, содержащей фтор (снижение кариеса при их использовании в течение всей жизни составляет 25%). Еще эти пасты являются источником и кальция.
- 5. Бросайте курить!** Поверьте, Ваша улыбка сразу же станет гораздо симпатичнее. Не будет камней, этих страшных черных трещин и язык приобретет свой естественный розовый оттенок.