

# Секреты красивой улыбки



Стоматологи доказали, что зубы наших предков были более здоровыми, чем у нас. Во-первых, они ели реже и в полости рта естественным образом поддерживался кислотно-щелочной баланс, защищающий зубы. Во-вторых, больше нагружали зубы, т.к. пища была твёрже. Рафинированное питание, постоянные перекусы, сладкие чай и кофе, отсутствие жевательной нагрузки являются причиной болезни наших зубов.

Зубы должны работать не менее двух часов в день. Не стоит забывать, что ни один самый дорогостоящий протез не заменит здоровый зуб. Для сохранения красивой улыбки рекомендуется выполнять следующее:

- чистить зубы после каждого приёма пищи не менее пяти минут, чистку зубов не заменят эликсиры для полоскания рта после приёма пищи, т.к. не способны снять налёт, остающийся от пищи и разрушающий зубы;
- правильно выбирать зубную щётку: жёсткая необходима крепким дёснам и зубам, на которых быстро образуется зубной налёт и камень, мягкая – при нежной и повреждённой эмали;
- менять следует не только щётку, но и зубную пасту. Пародонтологические пасты оказывают не только лечебное, но и профилактическое действие. Отбеливающими зубными пастами можно пользоваться не чаще одного раза в неделю, т.к. от них портится эмаль.
- жевательная резинка применима только в одном случае – если в полости рта нет протезов и запломбированных зубов.

**ПОМНИТЕ!** Сохранить здоровыми зубы возможно только при регулярном посещении стоматолога, профилактический осмотр следует проходить два раза в год.

**ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ – ЗАЛОГ КРАСИВОЙ УЛЫБКИ.**