



Здоровая улыбка для взрослых

Зубы должны прослужить Вам всю жизнь. Однако накопление микробов и бактерий в полости рта ведет к размягчению и почернению зубов (кариесу) и покраснению и воспалению десен, которые легко начинают кровоточить (болезнь десен). Микробы также способны перемещаться по Вашему организму и поражать другие органы, такие как сердце и легкие. Правильная гигиена зубов и своевременные консультации со стоматологом помогут Вам поддерживать в здоровом состоянии как Ваши зубы, так и весь организм.

Чистите зубы ежедневно

- Чистите зубы после приема пищи не менее двух раз в день.
- Пользуйтесь фторсодержащей зубной пастой. Фтор способствует предотвращению кариеса.
- Для чистки зубов пользуйтесь мягкой зубной щеткой.
- Чистите зубы на протяжении 3-5 минут.
- Меняйте щетку каждые 2-3 месяца.
- Для устранения запаха изо рта чистите щеткой язык.



Пользуйтесь зубной нитью раз в день

- Чистите зубной нитью (флоссом) те части полости рта, куда не достает щетка.
- Для удаления налета чистите нитью пространство между зубами и под деснами.
- Будьте осторожны – не повредите десны.

Не курите

Откажитесь от сигарет и жевательного табака. Это снизит риск раковых заболеваний полости рта, предотвратит пожелтение зубов, неприятный запах изо рта и другие проблемы. Если Вам для этого требуется помощь, обратитесь к Вашему врачу.

Питайтесь правильно

- Питайтесь здоровой пищей: свежими овощами и фруктами, сыром, йогуртом и молоком. Такая диета поможет Вам сохранить полость рта в здоровом состоянии.
- Ограничьте употребление газированной воды и прочих продуктов с высоким содержанием сахара, способных оседать на зубах.

Обращайтесь к стоматологу два раза в год

Консультируйтесь с зубным врачом своевременно. Состояние Ваших зубов может ухудшиться задолго до появления внешних симптомов. Обсудите со стоматологом общее состояние Вашего здоровья и привычки, включая следующее:

- Состояние в результате развития диабета или прочих хронических заболеваний
- Занятие контактными видами спорта
- Случаи стискивания зубов или скрежетания ими
- Случаи похрустывания или смещения челюсти при жевании или зевании

В случае возникновения вопросов обращайтесь за консультацией с специалисту-стоматологу.