|  |  |
| --- | --- |
| **10.** Используйте трубочки для напитков. Это звучит странно, но дополнительные средства гигиены полости рта включают трубочки для напитков. Содовая вода, ликер, фруктовые напитки содержат высокий показатель пищевых кислот, которые смягчают эмаль и разрушают минеральную оболочку на ее поверхности. Это приводит к развитию кариеса. Кофе, алкоголь, газировка содержат много фосфора, который полезен в небольших количествах, но его избыток снижает усвоение кальция. Во многих напитках есть опасные для зубов добавки - кукурузный сироп, пищевые красители. Они делают эмаль тусклой, пигментируют белые зубы. Использование трубочек помогает снизить контакт жидкостей с эмалью, а значит, гигиена рта ведется с соблюдением рекомендаций стоматологов.  **11.** Жуйте жевательную резинку без сахара. С ее помощью гигиеническая чистка поверхности зубов упрощается, ведь подушечка доступна в любом месте - кафе, ресторане, на природе. Там, где зубной щеткой воспользоваться невозможно. Жвачка стимулирует слюноотделение, что помогает справиться с бактериями. Выбирайте продукт с ксилитом вместо сахара.  **12.** Не пренебрегайте фтористым лечением. Это помогает повысить устойчивость эмали к действию кислот, уменьшает риск разрушения зубов. Фтор вы найдете в питьевой воде, зубных пастах, жидкостях для полоскания рта.  ***Соблюдая эти нехитрые советы по гигиене полости рта, вы продлите сияющий вид улыбки, сделаете ее белоснежной и здоровой.***  https://im0-tub-by.yandex.net/i?id=1b1b0e45a5bde8eb7378073f542c6b71-l&n=13  *211573, Витебская обл., г.Городок, ул. Комсомольская, 8. Тел:8(02139)56175,*  *тираж 200экз.* | ***ГУ «Городокский районный центр гигиены и эпидемиологии»***  ***12 правил гигиены полости рта***  https://pbs.twimg.com/media/D_rJpzkXoAEu9oF.jpg:large  ***г.Городок*** |
| Красивые зубы формируют привлекательную улыбку. Однако недостаточная гигиена ротовой полости способна привести к зубной боли, кариесу, разрушению зубов, стать причиной их утраты. Тщательный уход — ключ к здоровью и прекрасному самочувствию. Благодаря соблюдению основных правил вы проведете меньше времени в кресле стоматолога, сэкономите бюджет на лечение зубов. Для этого достаточно выполнять ежедневный ритуал по очистке зубов, поверхности языка, массажу десен. Существуют и другие рекомендации, благоприятно влияющие на результат.  Эксперты дают советы по поддержанию здоровья зубо-челюстной системы. Их соблюдение не вызывает затруднений. Эти несложные техники необходимо последовательно ввести в свою жизнь, чтобы улыбка всегда оставалась свежей, красивой, притягательной:   1. Несбалансированная диета становится причиной распада зубов, которые нуждаются в достаточном поступлении кальция и других минералов. Формируйте рацион с включением в него молочных продуктов, брокколи, апельсинового сока, зерновых культур, листовых зеленых овощей. Принимайте поливитамины с содержанием витаминов D, B, меди, цинка, йода, железа, калия. Они играют важную роль для полости рта, слизистых и тканей пародонта. 2. https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%B7%D1%83%D0%B1-78771931.jpghttps://st2.depositphotos.com/1552219/10405/i/950/depositphotos_104055786-stock-photo-toothno-fault-reject.jpgМеняйте зубную щетку (головку зубной щетки) каждые 3-4 месяца, чтобы предотвратить рост бактерий на основании щетины. Строго соблюдая правила гигиены полости рта, вы обеспечите грамотный уход за зубами. Эффективность стоматологических инструментов в отведенный для этого срок остается высокой. Многие стоматологи рекомендуют электрические зубные щетки, так как они чистят быстрее, тщательнее, подходят для обработки десен, которые также нуждаются в вашем внимании. 3. Профилактика и гигиена соблюдены, если вы чистите зубы дважды в день. Этим правилом нельзя пренебрегать. Процедура занимает 2-3 минуты, а возвратно-поступательные движения вверх-вниз — лучшее средство избавиться от зубного налета, остатков пищи после еды, оставшихся в межзубных промежутках и труднодоступных местах. | 1. https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/000/300/984/original/vector-brushing-teeth-with-brush-and-paste.jpgНевозможна гигиена полости рта без обработки десен и языка. Этим вы предотвратите болезни пародонта, снизите риск кровоточивости слизистых, избавитесь от неприятного запаха, скопившихся во рту бактерий. Многие бактерии оседают на мягких тканях, поэтому гигиена десен - планомерный шаг на пути к здоровью. 2. Не новое правило - избавьтесь от сигарет, если хотите сохранить белизну эмали. Табак вызывает преждевременное старение тканей ротовой полости, гигиена зубов курильщика значительно страдает. К тому же, он является одной из причин рака. Курение окрашивает зубы, препятствует поступлению кальция в организм. Чтобы замаскировать запах, люди часто используют конфеты, кофе, крепкий чай, что также губительно сказывается на белизне рядов. 3. https://pbs.twimg.com/media/D_rJpzkXoAEu9oF.jpg:largeДля оценки и восполнения недостатков гигиены зубов найдите стоматолога, которому доверите свое здоровье. Не бойтесь боли, дискомфорта. Современные методы гигиенической чистки зубов не вызывают неприятных ощущений. Профессиональная гигиена зубов должна проводиться 1-2 раза в год. Врач проверяет наличие признаков болезни (периодонтит, гингивит, кариес, пульпит), нейтрализует опасные симптомы. Гигиеническая чистка позволит дольше сохранять зубы здоровыми. 4. Проводимая щеткой гигиена рта не всегда полностью справляется со своими задачами. Для обработки сложных участков применяется профильный инструментарий, которым вы должны обзавестись после консультации специалиста. Проводится профилактическая гигиена полости рта в домашних условиях с применением флосса, ершиков, полоскателей. 5. Используйте жидкость для полоскания рта. Она освежает дыхание, помогает предотвратить заболевания десен. Проводится гигиена зубов и полости рта при помощи жидкости, содержащей листерин или диоксид хлора, нацеленных на уничтожение зловредных бактерий. Также средства гигиены для полости рта включают в состав фторид для поддержания структуры эмали. |