

The background is a dark purple gradient with several large, semi-transparent purple circles of varying sizes scattered across it. A solid red vertical bar is positioned in the top right corner.

***Гигиена***

***ПОЛОСТИ***  
***рта***

**Здоровые зубы – это не  
только красиво, но и  
показатель здоровья**



# Правила ухода за зубами



**1) Тщательная и регулярная гигиена зубов – как раз тот случай, когда одна полезная привычка спасает целое состояние. Помните и о том, что при правильном уходе ухудшение состояния полости рта говорит о начинающемся заболевании.**

## 2) Чистить зубы нужно регулярно!



- ▶ То, что зубы нужно чистить ежедневно, нам говорят с детства. Современные стоматологи утверждают, что еще лучше почистить зубы после каждого приема пищи. Сложно утверждать, чьи интересы они защищают в первую очередь – своих клиентов или производителей зубной пасты – однако разумным компромиссом было бы чистить зубы минимум дважды в день: утром и вечером.



### 3) Правильно выбирать зубную пасту



- ▶ **Выбор зубной пасты – вопрос опыта, личных предпочтений и финансовых возможностей. Человек со здоровыми от природы зубами может обойтись практически любой ее разновидностью, вплоть до самых бюджетных отечественных образцов, однако при каких-либо хронических проблемах: склонность к кариесу, пародонтоз, повышенная чувствительность зубов лучше все-таки отдать предпочтение специализированным маркам лечебной зубной пасты.**

## 4) Правильно выбирать зубную щетку



- ▶ Не менее важно правильно выбрать зубную щетку. «Золотая середина» в этом вопросе – щетки средней жесткости с удобной формой несущей головки. Людям с чувствительными зубами и кровоточащими деснами лучше чистить зубы мягкими щетками со скругленной щетиной, однако следует помнить, что в этом случае нужно уделить больше внимания остальным гигиеническим средствам (полосканиям, спреям, зубной нити). Жесткие щетки иногда используют в комплексе с отбеливающими зубными пастами для большего абразивного эффекта, и пользоваться ими можно только при абсолютно здоровых зубах и деснах. Механические зубные щетки с вращающимися головками – скорее предмет ухода за инвалидами и лежачими больными, чем полноценная замена обычной зубной щетки.



## 5) Правильно чистить зубы

- ▶ **Правильно чистить зубы нужно не менее семи минут в разных плоскостях, а после – одну-две минуты выделить для чистки языка.**
- ▶ **Для ежедневного ухода важно не только, как чистить зубы: самое пристальное внимание стоит уделить межзубным промежуткам. Давно известно, что с помощью обычной щетки обеспечить их гигиену невозможно, а ведь именно там, как правило, застревают кусочки пищи и скапливается зубной налет. Межзубные промежутки чистят зубной нитью, а там, где промежутки слишком широки – специальными коническими щеточками. Делать это следует, в идеале, ежедневно, лучше по вечерам как минимум – трижды в неделю.**
- ▶ **Не стоит чистить зубы сразу после употребления каких-либо кислых продуктов: фруктов, особенно цитрусовых, вина, солений. Кислая среда делает зубную эмаль настолько мягкой, что даже зубная щетка может ее повредить. Прежде чем чистить зубы, следует выждать около двух часов.**