Как сохранить зубы здоровыми до старости? Залог успеха — постоянство

Добиться успеха в деле сохранения своего здоровья несложно при условии, что вы будете заниматься данным вопросом не время от времени, а на постоянной основе. Разовые меры здесь практически бесполезны, а если вы сделаете правила ухода своей постоянной привычкой, успех гарантирован.

Правило номер один — это ежедневная чистка зубов. При этом задача несколько усложняется — процедура должна длиться не менее трех минут, а ее целью должен стать не ослепительный блеск, а тщательная очистка межзубного пространства и самых труднодоступных мест, где скапливаются остатки пищи.

Уход за зубами после еды — важен не меньше утреннего умывания. Важно правильно выбрать зубную пасту Полностью удалить частицы продуктов и сделать полость рта чище помогут полоскания чистой водой или слабым солевым раствором.

Смена зубной щетки — вопрос не только качества чистки, но и вашей личной гигиены. Во влажной среде внутри щетинок скапливается множество бактерий, которым «нравится» жить в полости рта. Только замена щетки защитит вас от их интервенции и заодно качественно улучшит процесс чистки за счет хорошей жесткости ворсинок.

Грамотный подход к выбору щетки. Приоритет здесь — у моделей средней жесткости, эффективно очищающих зубы и не травмирующих ткань десен. Перекос в сторону лишней жесткости или мягкости может стать причиной кровотечения слизистой или сделать чистку практически бесполезной.

Электрощетка — минимум риска, максимум удобства и отменное качество процесса — ваша улыбка будет покорять окружающих безупречным внешним видом, а визиты к стоматологу приобретут лишь профилактический характер.

Жевательная резинка: когда имидж ничто, а желание сохранить здоровые зубы — все. Если под рукой нет зубной щетки, а вы только что перекусили, используйте жвачку, которая легко очистит полость рта от остатков пищи и вернет дыханию свежесть.

Зубная нить. Просто, быстро, безопасно и очень эффективно, если речь идет об удалении грубых остатков пищи, доставляющих ощутимые неудобства.

Полоскание — лучший способ предотвратить или замедлить развитие воспалений в полости рта и освежить дыхание. Подберите подходящий антибактериальный состав и не забывайте использовать его с рекомендованной частотой, чтобы ощутить приятный эффект свежести.

Использование пасты с фтором, особенно рекомендуемой для курильщиков. Если вы пока не в состоянии отказаться от этой привычки, позаботьтесь, чтобы она приносила зубам минимальный вред.И, конечно, посещение стоматолога не реже раза в шесть месяцев. Лишь в этом случае удастся вовремя распознать и устранить серьезное заболевание, сохранив целостность зубного ряда и избежав длительного, болезненного и дорогостоящего лечения.

Продукты, вредные для зубов:

Кофе и чай, без которых не обходится ни одно утро и рабочий день. Кофеин, содержащийся в указанных продуктах, делает зубную эмаль рыхлой, и она утрачивает свои защитные свойства.

Сахар и сладкие продукты, которыми особенно злоупотребляют дети. После каждого приема пищи, завершенного сладким столом, обязательно прополощите рот, чтобы частицы пищи растаяли, а не остались между зубами.

Молочные продукты — образующийся после их употребления налет способен разрушить зубную эмаль, несмотря на содержание кальция, полезного для зубной ткани. Здесь также поможет полоскание, особенно если вы выпили или съели что-то молочное перед сном.

Кроме того, крайне вредны слишком горячие или очень холодные продукты, особенно если употреблять их один за другим. Перепады температуры негативно воздействуют на зубную эмаль и способствуют ее разрушению, тем более когда в ней имеются микротрещины.

Обратите внимание: все перечисленные правила актуальны не только для взрослых, но и для детей. Как только ребенок перейдет к приему твердой пищи, его необходимо приучать к гигиене полости рта и напоминать о полоскании рта после каждого приема пищи. И постарайтесь не баловать малыша сладким — даже крепкие зубы не выдержат агрессивного воздействия сахара и начнут быстро разрушаться.