Самая распространенная причина кариеса — недостаточная гигиена полости рта. Профилактика и лечение кариеса зубов начинаются с удаления мягкого налета, ведь он является питательной средой для бактерий. Рекомендации, соблюдение которых существенно снижает риск разрушения эмали:

чистить зубы минимум дважды в день и делать это правильно: движения должны быть выметающими — от десен к краям коронок зубов. Процесс чистки должен занимать не менее 3 минут;

при чистке обращать внимание не только на зубы, но и на язык, десны, внутреннюю поверхность щек;

правильно подбирать зубную щетку: мягкая щетина подойдет для людей, страдающих воспалительными заболеваниями десен, пародонтозом. Щетина средней жесткости оптимальна для большинства людей. Жесткая щетка показана при повышенном образовании налета, а также особой любви к чаю и табаку, такая щетка может использоваться только при хорошем здоровье десен и крепкой эмали;

обязательно пользоваться зубной нитью. Флосс поможет справиться с остатками пищи в межзубных промежутках;

применять ополаскиватели для полости рта (без этанола) после принятия пищи, в течение дня.