

Как правильно ухаживать за полостью рта

Гигиена полости рта давно стала неотъемлемым компонентом культуры человека. Ведь регулярная правильная гигиена полости рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов.



Несмотря на то, что наши зубы и десны созданы природой для выдерживания колоссальной жевательной нагрузки, они очень уязвимы к ежедневному воздействию пищи, которую мы употребляем.



Если не проводить гигиену полости рта, человек лишается всех зубов, даже идеальных от природы, в самом молодом возрасте. Кроме того, не вылеченные зубы могут стать причиной смертельно опасных осложнений.



Ошибочно мнение, что гигиена полости рта правильна, если Вы пользуетесь самой лучшей зубной пастой и купили дорогую зубную щетку. Успешной гигиена полости рта будет лишь в том случае, когда она выполняется регулярно и правильно.



Опять же неправильно думать, что регулярная гигиена полости рта – это уход за зубами только утром и вечером, гигиена полости рта должна выполняться в течение всего дня.



Итак, правильная гигиена полости рта включает:

- тщательную чистку зубов с помощью зубной щетки и пасты
- очищение полости рта после каждого приема пищи
- уход за межзубными промежутками



Предпочтительно после каждого приема пищи почистить зубы, но в современных условиях зубная щетка не всегда доступна. Поэтому можно использовать полоскание рта водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта, если нет и этой возможности нужно воспользоваться жевательной резинкой.



Под рукой всегда должна быть зубная нить – это важный компонент гигиены полости рта. Зубная нить вычищает межзубные промежутки от гнилостных остатков пищи, предотвращая развитие кариеса межзубных поверхностей зубов. Зубной нитью пользуются после каждого приема пищи.



ВЫВОД

Правильная гигиена полости рта – экономит колоссальное количество Ваших средств, делает регулярные визиты к стоматологу только профилактическими и всю жизнь сохраняет Ваши зубы и десны здоровыми.

