**Как сохранить здоровые зубы на всю жизнь**



Около 96% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта, а распространенность кариеса постоянных зубов среди взрослого населения России составляет 97-100%.

Каждый мечтает о голливудской улыбке или хотя бы о здоровых беспроблемных зубах. Однако, не секрет, что красивые и здоровые зубы — результат работы над собой. Полость рта требует особого внимания. Плохое состояние зубов порождает в человеке комплексы, заставляет чувствовать себя менее уверенно провоцирует заболевания желудочно- кишечного тракта.

Что же нужно делать, чтобы сохранить зубы в порядке?

**9 факторов влияющих на здоровье зубоВ**

**1. Регулярное посещение стоматолога**

Посещать стоматолога рекомендуется раз в полгода, но на самом деле число посещений индивидуально и его следует уточнять у лечащего врача. Важно держать ситуацию под контролем. Человек, помнящий о профилактике заболеваний зубов, лишь прикладывая небольшие усилия, избежит излишних трат и сохранит здоровье в порядке.

**2. Правильная чистка зубов**

Многие пренебрежительно относятся к такой важной профилактике полости рта, как чистка зубов. На самом деле, ежедневно очищать зубы от остатков пищи и копящихся на них бактерий действительно важно. Чистка производится дважды в день – утром и вечером. Инструменты – щетка и зубная паста. Щетка избавляет от бактериального налета, а паста укрепляет эмаль зубов. Правильная чистка зубов подразумевает не быстрое полоскание рта пастой для свежего дыхания, а тщательную проработку всей поверхности зубов. Движения должны быть не плавными, но и не сильно жесткими, чтобы не повредить десны. Двигаться следует от основания зуба к режущей кромке. Активная чистка зубов производится около двух минут.

**3. Качественный подбор зубной пасты**

Немаловажно подобрать качественные приборы для более комфортного и эффективного проведения процедуры. Зубная паста для каждого подбирается индивидуально. Продукт выбирают исходя из уровня чувствительности зубов. Следует покупать каждому члену семьи отдельную пасту, исходя из ситуации во рту. Это предупреждает возможные проблемы с ротовой полостью, поэтому не стоит скупиться.

**4. Очищение всей полости рта**

Важно помнить, что бактерии обитают не только на зубах. Рекомендуется также чистить и язык. Производится такая процедура с помощью специальных приспособлений, зубной щётки или с помощью обычной ложки. Неприятно, но эффективно.

**5. Соблюдение санитарных норм**

Случается, что зубные щетки членов семьи лежат в одном стакане, да ещё и наполненном водой! Это совершенно противоречит основным санитарным правилам. Важно дезинфицировать щетку более трех раз в неделю, а также держать её в сухом состоянии. Желательно, в отдельном футляре. Футляр рекомендуется также дезинфицировать.

**6. Использование зубной нити**

После каждой трапезы не обязательно всякий раз чистить зубы, можно воспользоваться зубной нитью. Это нехитрое приспособление также окажет помощь в уничтожении пищевых остатков бактерий. С помощью зубных нитей можно почистить даже те самые труднодосягаемые места – пристанище вредных микроорганизмов. Зубная нить компактна и проста в использовании, а также может использоваться в общественных местах, где явно не вытащишь зубную щётку.

**7. Аккуратное обращение с зубочистками**

Аккуратнее с зубочистками! Деревянный вариант, предложенный в кафе и ресторанах, совершенно не несёт в себе опасности. Однако, пластиковый или металлический аналог зубочистки значительно вредит здоровью зубов. При малейшей неаккуратности можно повредить связки зубов или десны. Лучший вариант – заменить зубочистку на зубную нить. Это значительно снизит риск повреждений.

**8. Учитывайте влияния кислоты и сахара на зубы**

Часто случается, что о проблеме влияния кислоты и сахара на зубы доводится узнать только после проведения процедуры отбеливания. К сожалению, из-за употребления кислот и сахара даже в умеренных количествах, результат отбеливания быстро идёт на спад, и зубы приобретают более желтоватый оттенок. Ириски, леденцы, карамельки и продукты подобной консистенции с добавлением сахара создают идеальные условия для размножения бактерий. Врачи советуют пить любимые напитки медленно, через обычную трубочку. Желательно, конечно, сократить их употребление, а этот способ использовать только в особых случаях.

**9. Правильное сбалансированное питание**

Не стоит забывать о таком важном аспекте, как правильное питание. Человек со здоровыми и красивыми зубами в обязательном порядке должен следить за тем, что попадает к нему в рот. Как уже известно, кислота и сахар отрицательно влияют на микрофлору ротовой полости. Но, помимо этого, не стоит забывать восполнять запасы фтора и кальция. Благодаря этим элементам зубы становятся крепче и здоровее. Черпать необходимое можно из продуктов, содержащих витамин D, фтор и кальций; к примеру, мясо рыбы и птицы, хлеб, молочные продукты, брокколи и другие. Желаем вам и вашим близким здоровых зубов и красивой улыбки!

ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола"

Отдел организации медицинской профилактики

Заведующий отделом врач-методист

Мохова Ольга Ивановна