

Месячник здоровой улыбки.

## О профилактике стоматологических заболеваний.



### Что делать, чтобы не болели зубы?

Чудеса современной стоматологии поражают воображение, на корне можно создать зуб, который никто не отличит от настоящего. Имплантация и протезирование делают семимильные шаги, однако все равно в моде здоровые настоящие зубы, пусть даже и не ослепительно белого оттенка. Как их сохранить на долгие годы, чтобы в старости не нуждаться в искусственных зубах? Питаться правильно, не лениться чистить зубы, снимать отложения с зубов в кабинете стоматолога, периодически проходить процедуру фторирования, а также герметизации фиссур.

### Кушать правильно

Старое доброе правильное питание на первый взгляд просто скучно. Но если задуматься – оно позволит не только сохранить зубы здоровыми, но и долгие годы сохранять изящную фигуру. Все знают, что сладости – враги здоровья зубов. В странах, где сладкое принято есть не больше нескольких раз в неделю, заболевания зубов очень редки. Как, кстати, и диабет. Да и «сердечников» там значительно меньше. Хотя, что касается здоровья зубов, есть одна «военная хитрость». Просто почистив зубы сразу после поедания сладкого, вы устраняете всю вредность плохой еды для зубов. А вот чистить зубами семечки, разгрызать орехи и разжевывать твердые карамельки нельзя ни при каких условиях. Овощей, ягод, фруктов нужно есть как можно больше, особенно в сезон. Тогда у вас будут не только красивые зубы, но и красивые волосы и ногти. Молочные продукты должны быть на столе в достаточном количестве – это все «поставщики» натурального кальция.

### Секретная процедура

А теперь о тайной процедуре, которая поможет в буквальном смысле нейтрализовать последствия любви к сладостям. Далеко не все умеют чистить зубы технически правильно. Чаще всего встречаются неправильные движения и недостаточная длительность процедуры. Раскрываем секреты: движения должны быть не произвольными, а «выметающими» все ненужное со всех поверхностей зубов. Каждый сектор, состоящий из трех зубов, нужно прочистить не менее 10 раз каждую поверхность. В итоге это займет примерно три минуты, и никак не меньше. Чистка зубов – не формальная процедура, а проявление вашей любви к своему телу. Поэтому каждый раз нужно стараться, как будто вы участвуете в конкурсе на самые чистые зубы.

### Отложенное – снять

Речь идет не о снятии денег с банковского счета. А о налете на зубах. У тех, кто плохо чистит зубы, он становится очень заметным, у старательных людей его почти нет, но не всегда можно увидеть налет без специальных приспособлений стоматолога. Даже у очень чистоплотных людей накапливается некоторое количество налета. А на периодическом (раз в шесть месяцев) осмотре стоматолог может его снять. Кстати, многим вещество, используемое при снятии налета, нравится на вкус. А некоторые даже испытывают зависимость от процедуры снятия налета. Но зубы чистить все-таки нужно, даже если вы ходите к стоматологу еженедельно.

### Защита из фтора

Избыточное количество фтора вредно, но в Беларуси фтора слишком много не бывает. Поэтому смело покупайте зубную пасту с фтором и пусть стоматолог покроет вам зубы соединениями фтора. Так вам не придется лечиться, будете ходить к стоматологу только для профилактики. И будете вставать с кресла довольным, ведь бормашина не понадобится.

## **Герметизация фиссур**

На зубах, которые располагаются в глубине вашего рта, жевательных, есть узкие бороздки – фиссуры. Очистить их до конца зубной щеткой почти невозможно, добраться до них может только инструмент стоматолога. Однако их можно «запечатать» специальным веществом, в результате у вас будут здоровые жевательные зубы, а усилий потребуются меньше.

Как видите, не так уж сложно заботиться о зубах. И больше половины работы может сделать врач–стоматолог. А вам нужно не лениться делать свою часть работы. И приходить вовремя к доктору.