

# Как правильно ухаживать за полостью рта

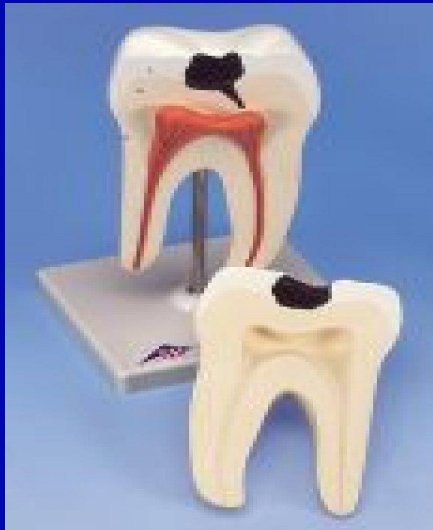
Гигиена полости рта давно стала неотъемлемым компонентом культуры человека. Ведь регулярная правильная гигиена полости рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов.



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.

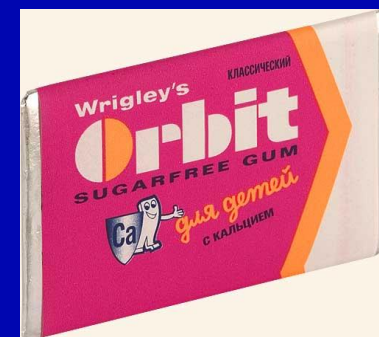


Итак, правильная гигиена полости рта включает:

- 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.

