Автор: admin
04.04.2012 20:20 -

Как подольше сохранить голливудскую улыбку?

Сегодня «зубная» проблема стоит в мире довольно остро. Экология, неправильные питание и уход за 32-мя жемчужинами – вот основные причины таких нередких в последнее время заболеваний полости рта, как кариес, пародонтоз, гингивит, стоматит и другие. Конечно, сегодня мало кого увидишь с «беззубой» улыбкой. Появились возможности качественного протезирования. Но, по мнению и стоматологов, и многих их клиентов, свои зубы всегда лучше. Как же их подольше сохранить?!

Во-первых, непреложным правилом должно стать регулярное, два раза в год, **посещени е дантиста**
. Выполнять это требование нужно, даже если ничего не беспокоит.

Не менее важным правилом являются **постоянные гигиенические процедуры** полости рта. Даже дети знают, что чистить зубы надо дважды в день – утром, после еды, и вечером, перед сном. После каждого приема пищи нужно полоскать рот или использовать жевательную резинку. Кстати, жвачка не должна содержать сахара и, по возможности, быть белого цвета, так как красители, которые используют в жевательных резинках, могут содержать вредные для зубов элементы. Жевать жвачку часами тоже не нужно, даже, правильнее сказать, вредно. Чтобы очистить полость рта, достаточно 15 минут.

Мало кто знает, что за зубами важно начинать ухаживать не с появления коренных зубов. Большое значение в формировании основных зубов имеет состояние молочных. Так что, дорогие родители, зубы и десны надо начинать чистить детям **после появления первого зубика**
. До трех лет чистка полости рта осуществляется без пасты, после трех лет нужно начинать использовать специализированные детские зубные пасты.

Большое значение имеют **мягкость и размер зубной щетки**. Для людей с нормальными деснами, не склонными к кровоточивости, оптимальный вариант – щетка средней мягкости. Размер головки щетки, как взрослой, так и детской, должен быть примерно равен по длине двум зубам.

Сегодня существует такой выбор паст, что на этом вопросе останавливаться не будем.

Теперь о самом **процессе чистки**. Не пропускайте ни одного зуба. Щеткой нужно, как бы «выметать» каждый зуб, снизу вверх на нижней челюсти и сверху вниз – на верхней. И не менее десяти раз каждый зуб. А распространенная чистка «из стороны в сторону» не имеет должного эффекта и, к тому же, негативно влияет на десны.

Существуют **продукты**, очищающие зубы. Это в основном твердые овощи и фрукты – яблоки, репа, редька, морковь и огурцы. Механизм самоочищения действует следующим образом. В процессе откусывания и жевания твердые кусочки как бы движутся по зубу и механически, как щетка, освобождают поверхность зуба от налета. Именно поэтому жесткие продукты нужно оставить «на десерт».

Немного информации исключительно **для женщин**. Есть периоды в жизни, когда зубам необходима особенная забота. Как вы уже догадались, это период беременности и лактации. Вспомним недавние времена, когда советские женщины после рождения первого-второго ребенка теряли большинство зубов. Сегодня специальные витамины для беременных позволяют практически полностью восполнить необходимый баланс фтора и кальция. Но, как известно, эти микроэлементы лучше усваиваются из натуральных экологически чистых продуктов.

Итак, **будущим мамам** в день требуется приблизительно 1,5 грамма кальция, 3 миллиграмма фтора, 2,5 грамма фосфора и столько же миллиграммов витамина В1. Особенно потребность в этих веществах возрастает после пятого месяца беременности. Все эти элементы в необходимом количестве содержатся в морских капусте и рыбе, орехах, свекле, капусте, кальцием особенно богаты мясо, молоко, бобовые и яйца. И еще, дорогие будущие мамы, употребляйте поменьше сладостей. Исключение делайте только, если уж очень хочется.

Ну, и напоследок, несколько **средств для ухода за полостью рта домашнего приготовления**. Чтобы улучшить состояние десен, предотвратить или устранить воспалительные процессы и освежить дыхание, можно приготовить **шалфейно-дубовый отвар**. Для этого нужно чайную ложку шалфея и столько же дубовой коры залить 300 граммами горячей воды, довести до кипения и поварить на медленном огне полчаса. Остудить, процедить и энергично полоскать полученным отваром рот несколько раз в

день.

А при гингивите и пародонтите поможет следующая несложная процедура. Наматываем на указательный палец бинт, капаем на него 5-6 капель чистого **пихтового масла** и массируем десны. Делать это надо два раза в день.

И напоследок хочу перефразировать высказывание одного знаменитого классика. Берегите зубы смолоду!

Автор - **Ирина Романова**
Источник