

Стоит ли отбеливать зубы?

С рекламных щитов, телевизионных экранов и страниц глянцевого журналов на нас взорают энергичные улыбчивые красавицы и источающие уверенность мачо, демонстрирующие ровные белоснежные зубы. Сияние вашей улыбки, обеспеченное трудами известной резиново-жевательной корпорации, будет видно даже из космоса, утверждает всезнающая реклама.

Зубы должны быть белыми, белее, еще белее! Соответственно, под эту задачу предлагаются разнообразные пасты, эликсиры и жевательные резинки. Покупайте и сияйте!

Вас не волнует толщина кошелька? Впрочем, чего не сделаешь ради здоровья. Белоснежная улыбка - это здоровый внешний вид. Но что такое вид? Стараниями Голливуда и рекламы белоснежные зубы твердо ассоциируются со здоровьем. А на самом деле? Ведь естественный цвет зубов – не идеальный белый.

В состав отбеливающих эликсиров часто входит кислота. Она не только смывает налет, но и «вытягивает» из эмали естественный пигмент. В результате эмаль становится рыхлой, пористой и непрочной.

Опасность заболеваний возрастает. Кроме того, такое отбеливание просто непрактично с точки зрения стойкости результата. Если эмаль пористая, значит, красящие вещества, содержащиеся в чае, кофе и любой железосодержащей еде будут легко впитываться ею. И белый цвет, которого так долго добивались, снова исчезнет. Процесс будет продолжаться до тех пор, пока эмаль полностью не восстановится. Сизифов труд, если только не учитывать снижения защитных свойств эмали.

Отбеливающая зубная паста тоже не даст стойкого эффекта. А если она будет содержать в своем составе мел или другие абразивы, то может принести значительный вред. Абразивные вещества царапают эмаль, в результате образуются области, трудно доступные для зубной щетки. Бактерии, если бы могли испытывать чувства, были бы вам премного благодарны. Укрывшись в царапинах, они быстро размножаются после чистки зубов и легко восстанавливают свой численный состав. А это значит, что до кариеса -

рукой подать.

Единственный полезный и безопасный метод отбеливания – посещение стоматолога. Но идеальной белизны не ждите. Снятие зубного камня, чистка и полировка способны вернуть естественный цвет зубов, а не сделать их неестественно белыми.

Кстати, поход к стоматологу не только сделает зубы светлее, но и поможет улучшить защиту от кариеса. Дело в том, что полировка устраняет все неровности, царапины и микротрещины, неизбежно возникающие от перепада температур. Например, мороженое после горячего кофе – идеальный случай для образования микротрещин. Устранив их, мы устраняем места скопления бактерий, т.е. места возможного появления очагов кариеса.

В домашних условиях, для поддержания естественного (не идеально белого) цвета помогут таблетки для снятия налета. Поищите в аптеках. Принимать внутрь их не надо. Достаточно разжевать таблетку во рту, и места, покрытые налетом, приобретут хорошо заметный красный цвет. Дальше – дело техники, зубная паста и щетка помогут избавиться от налета, что обеспечит идеальную чистоту зубов.

Если белизна зубов необходима для достижения каких-то карьерных рубежей, стоит хорошо подумать, заменят ли покоренные высоты потерянное здоровье. Во всех остальных случаях могу посоветовать только одно: будьте естественны, природа – лучший художник.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)