

Обворожительная белоснежная улыбка, открывающая крепкие красивые зубы с естественным цветом эмали это главный атрибут красоты для любого человека. Чтобы сохранить красоту и здоровье зубов стоматологи рекомендуют делать профилактические осмотры не менее двух раз в год.

Но кроме походов к стоматологам необходимо самостоятельно ухаживать за зубами ежедневно. И тогда они станут крепкими и здоровыми.

Прежде всего, красота и здоровье зубов зависят от их работы, то есть необходимо вовремя еды тщательно пережевывать пищу. Это хорошо не только для пищеварения, но для того, чтобы не менее 1,5-2 часов в день зубы работали. Если зубы жуют меньше этого времени, то возникают проблемы. Однако нельзя целыми днями жевать жвачку. Жвачка очень вредна для людей, у которых есть хронические заболевания десен или запломбированные зубы!

Также здоровье и красота зубов зависят правильной чистки зубов. Правильно, это значит снизу вверх. Надо разделить все зубы условно на шесть секторов. Сначала мягкими круговыми движениями снять налет, а затем удалить его окончательно вертикальными движениями. При чистке необходимо захватывать и десну. И так каждый сектор отдельно. При чистке не следует сильно нажимать на зубы.

Чтобы не повредить десны, не стереть зубную эмаль, а значит не испортить красоту улыбки, необходимо выбирать щетки, подходящие крепости зубов и десен. Если зубы и десны крепкие и на них быстро формируется налет и камни, то надо выбирать жесткую щетку. Если эмаль нежная и поврежденная, то надо использовать мягкие или лучше детские щетки. В остальных случаях используют щетки средней жесткости. Для лучшего очищения зубов надо применять щетки с разноуровневой щетиной. Любую щетку надо менять раз в квартал.

Красота улыбки и здоровье зубов зависят и от перемены зубной пасты. Два раза в год рекомендуется использовать около двух месяцев пасту с добавлением фтора. Также в качестве профилактики раз в год необходимо чистить зубы пастой от пародонтита. Отбеливающие пасты использовать только пару раз в неделю.

Красота в улыбке

Автор: Administrator

07.07.2004 09:54 - Обновлено 15.05.2010 08:23

Зубные нити стоматологи использовать не советуют, так как они ранят десну, что может способствовать развитию пародонтоза. Язык также как и зубы надо чистить по 3 раза в течение недели мягкой щеткой, двигаясь от начала языка к его кончику.

Красота улыбки и здоровье зубов зависят в первую очередь не от профессионализма стоматолога, а от постоянного ухода за полостью рта.