С 6-12 февраля

Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

 Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабетом.

 − Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг.

− Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.

 − Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога.

<https://youtu.be/LSjQnxn5QEM9> (мультфильм)

 **9 ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ**

**1. Регулярное посещение стоматолога**

Да, многим с детства неприятно кресло в кабинете зубного врача.

 У некоторых взрослых волосы дыбом встают, стоит вспомнить свои первые походы к стоматологу в совсем юном возрасте. Однако, важно помнить, что время идёт вперед. С каждым годом состояние техники дантиста улучшается. С течением времени лечение зубов становится всё более безболезненнее.

Посещать стоматолога рекомендуется раз в полгода, но на самом деле число посещений индивидуально и его следует уточнять у лечащего врача. Важно держать ситуацию под контролем. Человек, помнящий о профилактике заболеваний зубов, лишь прикладывая небольшие усилия, избежит излишних трат и сохранит нервные клетки.

**2. Правильная чистка зубов**

Многие пренебрежительно относятся к такой важной профилактике полости рта, как чистка зубов. На самом деле, ежедневно очищать зубы от остатков пищи и копящихся на них бактерий действительно важно. Чистка производится дважды в день – утром и вечером. Инструменты – щетка и зубная паста.

Щетка избавляет от бактериального налета, а паста укрепляет эмаль зубов. Кажется, что всё просто, но стоит несколько раз позабыть о легчайшей операции перед сном или с утра – бактерии останутся в ротовой полости и будут продолжать активно размножаться. Это не стоит воспринимать несерьезно, ведь плохая профилактика, достаточно рискованна и часто приводит к неприятным последствиям и значительным тратам.

**3. Качественный подбор зубной пасты**

Немаловажно подобрать качественные приборы для более комфортного и эффективного проведения процедуры. Зубная паста для каждого подбирается индивидуально. Продукт выбирают исходя из уровня чувствительности зубов.

Важно понимать, насколько зубки восприимчивы к чересчур холодным или горячим продуктам. Проверить это просто – нужно вспомнить, как зубы реагируют на холодное; например, на мороженое. Если чаще всего приходится в спешке глотать фруктовый лёд из-за того, что зубы начали ныть от холода – они весьма чувствительны.

Тогда человеку противопоказаны высокоабразивные зубные пасты. Пасты из разряда «для всей семьи» не портят зубы, но и практически не приносят пользы. Следует покупать каждому члену семьи отдельную пасту, исходя из ситуации во рту. Это предупреждает возможные проблемы с ротовой полостью, поэтому не стоит скупиться.

**4. Очищение всей полости рта**

Важно помнить, что бактерии обитают не только на зубах. Рекомендуется также чистить и язык. Производится такая процедура с помощью специальных приспособлений, зубной щётки или с помощью обычной ложки. Неприятно, но эффективно.

Следует уделить ротовой полости три минуты после каждого приёма пищи. Во избежание проблем, нужно прополоскать рот кипяченой водой несколько раз. Многие пользуются специальными средствами для очищения всей полости рта. Сейчас магазины предлагают нам широкий ассортимент товаров, помогающих поддерживать нормальную микрофлору ротовой полости.

**5. Соблюдение санитарных норм**

Случается, что зубные щетки членов семьи лежат в одном стакане, да ещё и наполненном водой! Это совершенно противоречит основным санитарным правилам. Бактерии, вызывающие болезни, запросто могут переходить с щетки на щетку, доставляя этим значительные проблемы. Во влажной среде им намного проще распространяться.

Заразиться простудой от человека, рядом с которым находится зубная щетка проще чем кажется на первый взгляд. Важно дезинфицировать щетку более трех раз в неделю, а также держать её в сухом состоянии. Желательно, в отдельном футляре. Футляр рекомендуется также дезинфицировать.

**6. Использование зубной нити**

Известно, что человек, чистящий зубы более двух раз в день, рискует своим здоровьем на том же уровне, что человек, вовсе не уделяющий на это время. Поэтому после трапезы рекомендуется воспользоваться зубной нитью. Это нехитрое приспособление также окажет помощь в уничтожении бактерий.

С помощью зубных нитей можно почистить даже те самые труднодосягаемые места – пристанище вредных микроорганизмов. Зубная нить компактна и проста в использовании, а также может использоваться в общественных местах, где явно не вытащишь зубную щётку.

**7. Аккуратное обращение с зубочистками**

Аккуратнее с зубочистками! Деревянный вариант, предложенный в кафе и ресторанах, совершенно не несёт в себе опасности. Однако, пластиковый или металлический аналог зубочистки значительно вредит здоровью зубов. При малейшей неаккуратности можно повредить связки зубов или десны. Лучший вариант – заменить зубочистку на зубную нить. Это значительно снизит риск повреждений.

**8. Учитывание влияния кислоты и сахара на зубы**

Часто случается, что о проблеме влияния кислоты и сахара на зубы доводится узнать только после проведения процедуры отбеливания. К сожалению, из-за употребления кислот и сахара даже в умеренных количествах, результат отбеливания быстро идёт на спад, и зубы приобретают более желтоватый оттенок. Ириски, леденцы, карамельки и продукты подобной консистенции с добавлением сахара создают идеальные условия для размножения бактерий.

Но если поверить в то, что ириски и леденцы оказывают отрицательное влияние на состояние зубов легко, то факт о вреде на первый взгляд полезных напитков по истине удивляет. Кофе и чай способствуют потемнению зубов, а пакетированные соки разъедают зубную эмаль. Однако, с проблемой можно справляться. Врачи советуют пить любимые напитки медленно, через обычную трубочку. Желательно, конечно, сократить их употребление, а этот способ использовать только в особых случаях.

**9. Правильное сбалансированное питание**

Не стоит забывать о таком важном аспекте, как правильное питание. Человек со здоровыми и красивыми зубами в обязательном порядке должен следить за тем, что попадает к нему в рот. Как уже известно, кислота и сахар отрицательно влияют на микрофлору ротовой полости.

Но помимо этого, не стоит забывать восполнять запасы фтора и кальция. Благодаря этим элементам зубы становятся крепче и здоровее. Черпать необходимое можно из продуктов, содержащих витамин D, фтор и кальций; к примеру, мясо рыбы и птицы, хлеб, молочные продукты, брокколи и другие.

Притом, лишними не будут биодобавки. В аптеках представлен огромный ассортимент натуральных витаминно-минеральных комплексов. Правильное питание не только укрепит зубную эмаль и поможет сократить количество бактерий, но и повлияет на общее состояние человека в лучшую сторону.

**Желаем вам и вашим близким здоровых зубов и красивой улыбки!**