

Ежедневная гигиена полости рта крайне важна не только для здоровья зубов, но и для здоровья организма в целом.

В ротовой полости человека обитает огромное количество различных микроорганизмов и бактерий. Микробы, оседающие на зубах, деснах, языке и слизистой щек, а также продукты их жизнедеятельности приводят к целому ряду стоматологических проблем.

Чтобы избежать неприятных последствий и сэкономить на походах к стоматологу специалист областной больницы №14 Людмила Брезгина советует придерживаться нескольких простых правил:

- Сбалансируйте рацион питания, ешьте побольше бобовых продуктов и молочной продукции;
- При выборе щетки отдавайте предпочтение щеткам с синтетическими волокнами;
- Не забывайте менять зубную щетку раз в 3 месяца;
- Чистите зубы утром и вечером, а также не забывайте очищать десна и язык;
- После чистки зубов обязательно хорошо промывайте щетку водой;
- После каждого приема пищи пользуйтесь зубной нитью, для того, чтобы удалить остатки пищи;
- Не забывайте посещать стоматолога хотя бы один раз в полгода;
- Помните самое важное правило гигиены – все средства гигиены должны быть индивидуальными!

Поддержание гигиены полости рта является лучшей профилактикой стоматологических заболеваний, а так же препятствует развитию респираторных заболеваний, проблем с сердцем, инфекционных болезней, проблем с работой ЖКТ.

Будьте здоровы!