**КТО НЕ МЕЧТАЕТ О КРАСИВОЙ УЛЫБКЕ?**

С достижениями современной медицины достичь блестящего результата — не проблема. Но важно как можно дольше сохранять здоровье и красоту собственных зубов.

Что же поможет сохранить здоровую улыбку на долгие годы?

Правильный уход, полезная еда и напитки, наблюдение у стоматолога.

Правильный уход

* Тщательно чистить зубы утром и вечером. Рекомендуется увеличивать время чистки до 3 минут. Их как раз хватит на то, чтобы уделить внимание всей поверхности зубов, межзубному пространству, языку и щекам.
* Используйте специальные ополаскиватели после каждого приема пищи, чтобы удалить её остатки и бактерии. Обязательно советуем полоскать рот (даже обычной водой) после сладкой и кислой пищи, чтобы избежать разрушения эмали.
* Пользуйтесь специальной нитью для чистки межзубного пространства, чтобы частички еды не оставались на дёснах и зубах длительное время и не начинался процесс гниения. Избегайте зубочисток, которыми легко травмировать десна.
* Меняйте зубную щётку не реже, чем раз в два месяца. Чем чаще, тем лучше.
* При выборе зубной щетки ориентируйтесь не на цену, а на её качество. Щётка должна идеально подходить именно вашим зубам и дёснам. Обратите внимание на жёсткость и расположение щетинок, размер и дополнительные поверхности для чистки языка и щёк.
* Время от времени меняйте зубную пасту. Не злоупотребляйте отбеливающими вариантами. Проконсультируйтесь со своим стоматологом на предмет выбора подходящей пасты.

**Рациональное питание**

От рациона зависит здоровье человека, в том числе и его зубов. В первую очередь, позаботьтесь о приёме пищи, богатой кальцием. Он содержится в молочных и кисломолочных продуктах, бобовых культурах, рыбе, шпинате, свекле и др.

Не забывайте «тренировать» зубы: давать им работу по измельчению жёсткой пищи. Например, свежих яблок, груш, моркови и прочих фруктов и овощей. Постоянное употребление термически обработанных, измельчённых, перетёртых блюд лишает зубы нужных нагрузок и ослабляет их. Не злоупотребляйте очень кислыми и сладкими продуктами. Также обратите внимание на температуру еды: слишком горячая или холодная пища негативно сказывается на эмали. Для сохранения её целостности лучше отказаться и от газированных напитков. В них содержится ортофосфорная кислота, разъедающая эмаль. А вот чай, кофе, красное вино только окрашивают зубной налёт, но разрушающего действия не оказывают. Важно заботиться о качестве питьевой воды, которое также влияет на состояние зубов.

### Профессиональный уход

Заботиться о зубах своими силами — это хорошо и правильно! Но не забывайте посещать стоматолога раз в полгода, даже если вас ничего не беспокоит. Врач вовремя заметит проблему, назначит правильный уход или лечение, скорректирует ваше меню. С частотой раз в полгода рекомендуется проводить и профессиональную гигиену полости рта, чтобы убрать налёт и зубной камень, провоцирующие кариес и другие заболевания зубов и дёсен.

Сохранить ваши зубы здоровыми, а улыбку — красивой помогут врачи-стоматологи.