



ПОЧЕМУ НАДО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?



На поверхности зубов всё время образуется налёт. Он состоит из слюны, частичек пищи и микроорганизмов, которые выделяют **кислоты**. Именно они – причина разрушения эмали и появления кариеса. Единственный способ спасти зубы от их воздействия – удалить налёт, то есть тщательно почистить зубы и полость рта. Но это не единственная причина, по которой нужно чистить зубы...



ЧТО НАМ ДАЁТ ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



Профилактика кариеса.

Микробы и застрявшие в межзубных пространствах частички пищи негативно влияют на эмаль, постепенно разрушая ее.



Устранение неприятного запаха.

Выделяемые бактериями газы имеют очень неприятный запах. Кроме того, оставшиеся в полости рта частички пищи со временем начинают разлагаться. В результате появляется неприятный запах изо рта, а тщательная чистка зубов прекрасно освежает дыхание.



Реминерализация эмали.

Использование укрепляющих зубных паст с минерализующим эффектом поможет укрепить эмаль и сделать зубы менее подверженными воздействию кислот.

Оздоровление и массаж мягких тканей.

От состояния десен напрямую зависит устойчивость зубов, а ежедневная чистка служит профилактикой воспалительных процессов в мягких тканях и улучшает общее состояние полости рта.



Профилактика заболеваний.

Микроорганизмы, живущие в полости рта, могут вызывать лор-заболевания, например тонзиллиты. Плохая гигиена будет этому способствовать.

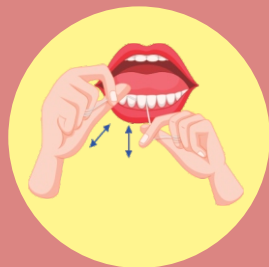
КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?



Основные правила:

- использовать новую щетку каждые 3 месяца
- регулярно менять зубную пасту
- не пользоваться жесткой щеткой
- не чистить зубы дольше 3 минут
- чистить зубы 2 раза в день (утром и вечером)

Кроме того, для домашней гигиены рекомендуется использовать не только зубную щетку и пасту, но также флосс (зубную нить) и ирригатор. Они помогут сделать уход за полостью рта и зубами более тщательным, а профилактику – более эффективной.

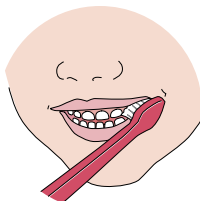


1



Хорошенько прополощите рот теплой водой!
Потом выдавите порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щетку

2



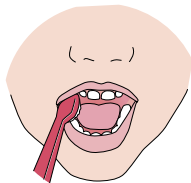
Чистите зубы с внешней стороны «выметающими» движениями зубной щетки

3



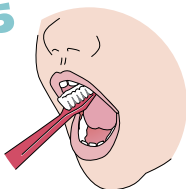
Чистите зубы с внутренней стороны

4



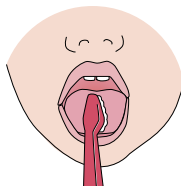
Чистите жевательные поверхности нижних зубов

5



Чистите внутреннюю сторону верхних зубов

6



Почистите поверхность языка

7



Хорошенько прополощите рот теплой водой!