

Белоснежная улыбка

Подготовила: медицинская сестра ГБУЗ «Детская городская поликлиника № 7», Бойченко С.В.

Ровная белоснежная улыбка сегодня стала таким же показателем статуса, как, например, автомобиль. С каждого экрана звёзды кино, телевидения и эстрады демонстрируют нам свои идеальные зубы. Но что же делать, если, несмотря на то, что вы каждый день начинаете и заканчиваете зубной щеткой, эмаль потемнела или с детства пара зубов на самом видном месте растут криво, а то их и вовсе не хватает? Конечно, идти к стоматологу!

Так как же сохранить свои зубы на максимально долгий срок?

– Начинать заботиться о зубах нужно с детского возраста. Чтобы зубы были здоровыми и крепкими на протяжении многих лет, необходимо соблюдать несколько требований. Это гигиенический уход за полостью рта. Сюда входит правильная и регулярная чистка зубов. Второе требование – правильное рациональное питание. Ну и регулярное посещение стоматолога – 2 раза в год считается оптимальным. Также применение фтора в пищу. К примеру, это наблюдается в настоящее время в школьных и дошкольных заведениях – используется фторированная соль.

Как можно отбелить зубы в домашних условиях?

– Существует ныне много систем для отбеливания. Самостоятельное отбеливание может навредить эмали зуба, поэтому не стоит заниматься отбеливанием самому. Нужно обратиться к стоматологу. Стоматолог осмотрит, и сам назначит лечение. Что по поводу отбеливающих паст. Чтобы, достигнуть эффекта, хоть и небольшого, рекомендую пользоваться подобной пастой три недели. Затем сменить на другую.

Что должно входить в состав зубной пасты, и какая по характеру должна быть щетка?

– В этом стремительно изменяющемся мире пасты продаются разные: одни с содержанием фтора, другие – только с кальцием. Рекомендую покупать пасты, в состав которых входят фтор и кальций вместе. Детям малого возраста мы рекомендуем мягкие, чтобы не поцарапать во рту десну. Людям с повышенным образованием налета на зубах, если эмаль прочная, то можно и жесткую щетку использовать. А, в общем, зубная щетка должна быть средней жесткости.

Почему стирается эмаль на зубах?

– При вредных привычках. Особенно это наблюдается у «грызунов». Постоянное механическое трение в одном месте и приводит к стиранию

эмали. Может это быть неправильное движение щетки, либо какой-то удар. Восстановить это можно у стоматолога. Используется лак с повышенным содержанием фтора, который снимает гиперчувствительность.

Жевательные резинки, можно ли их употреблять?

– Можно, но если только жевать 10-15 минут и после еды. Жевательные резинки стимулируют выделение слюны, «убирают» пищевые остатки и иногда идет механическое удаление налета.