

## ***Как и когда чистить зубы?***

Может показаться, что индивидуальная гигиена полости рта не представляет никакой сложности и является простейшей процедурой.

Каждое утро и вечер мы с вами выработали привычку чистить зубы. Некоторые делают это даже по несколько раз на день. Большинство специалистов уверяет, что двукратной чистки зубов будет вполне достаточно для поддержания чистоты ротовой полости и профилактики кариеса, который может вызвать различные проблемы со здоровьем, связанные не только с полостью рта. Но как добиться максимального результата и поддерживать зубы в хорошем состоянии?

Чистку зубов лучше проводить утром после сна до завтрака. После приема пищи – прополоскать ротовую полость раствором соли или ополаскивателем для полости рта, если его нет – то подойдет и вода. Ополаскиватель стоит применять и после каждого приема пищи.

В достижении цели важен и правильный выбор щетки. Самая распространенная ошибка, которую люди совершают – это покупка зубной щетки со слишком мягкой или жесткой щетиной. Нередко мы покупаем большие или недостаточно удобные щетки, что, конечно же, сказывается на качестве чистки.

Нельзя долго использовать одну и ту же щетку. Ее следует регулярно менять: жесткую - раз в 3 месяца, мягкую - раз в 2 месяца.

Как правильно чистить зубы задаются этим вопросом не только дети, но и взрослые. Обучая с детства, важно привить правильные навыки, которые в будущем не станут врагом для ребенка.

Основные движения при чистке зубов должны быть "выметающего" характера. Проводить их нужно от десны к краю зуба. А вот непрерывный ход зубной щеткой верх-вниз или из стороны в сторону не рекомендуется, поскольку так вы можете повредить десны. Лучше начинать с передних зубов и постепенно двигаться по сторонам.

В конце чистки зубов рекомендуется проводить круговые движения щеткой по зубам. Таким образом, вы неплохо отполируете эмаль, а также проведете массаж десен. Но важно не травмировать десны.

Что касается продолжительности чистки зубов, то на эту гигиеническую процедуру следует потратить от 2 до 4 минут. Желательно чистить зубы не менее 2-х минут.

Во время чистки зубов не забудьте очистить язык от налета. Пространство между зубами следует очистить с помощью зубной нити. Ею стоит пользоваться осторожно, не травмируя десну. После этой процедуры ротовую полость следует прополоскать теплым раствором соли или ополаскивателем для полости рта, что поможет дополнительно продезинфицировать слизистые оболочки рта.

Выполняя хорошую, а главное правильную привычку, вы надолго сохраните здоровье своих зубов.