**Здоровый образ жизни .**

**УХОД ЗА ЗУБАМИ.**

Здоровая улыбка – достоинство в любом возрасте. Зачастую пожилые люди, особенно те, которые носят вставные зубы, думают, что им больше не нужны стоматологические осмотры. Если Вы не знаете основ стоматологического ухода, еще не поздно научиться. А если знаете, сейчас неплохо о них вспомнить.

**Очищение зубов и десен**

Знание того, как правильно чистить зубы щеткой и нитью, является одним из важных условий крепкого здоровья полости рта. Осторожно чистите зубы со всех сторон щеткой с мягкой щетиной с использованием фторидной пасты. Круговые и короткие движения вперед-назад – самые лучшие. Уделите время для тщательной очитки вдоль линии десен. Легкое очищение языка также поможет удалить налет, остатки пищи, и создаст ощущение свежести во рту.

Использование зубной нити в дополнение к зубной щетке необходимо для сохранения здоровья десен. Важно правильно использовать нить, так как она удаляет налет и остатки пищи, которые не может удалить зубная щетка. Стоматолог и специалист по гигиене полости рта покажут наилучший способ чистки зубов щеткой и нитью. Если же использование зубной щетки или нити приводит к кровотечению, боли или раздражению, сразу же посетите стоматолога

Наши зубы капризны и не так прочны и крепки, как кажется. Очень часто зубы страдают и разрушаются от того, что мы с удовольствием употребляем. Иметь здоровые зубы – значит быть здоровым, чувствовать себя свободно и непринужденно в общении с другими людьми. Больные зубы плохо пережевывают пищу. Болезни зубов могут стать причиной заболеваний сердца и сосудов, носоглотки и всего организма в целом. Человек с больными зубами может нечетко произносить отдельные звуки – возникают дефекты речи.

Тщательная ежедневная чистка зубов уменьшает количество налета и риск возникновения кариеса и поражения десен. Когда у ребенка появляются зубы, взрослые учат его ухаживать за ними. Начиная с 2-3х лет, ребенок ухаживает за зубами самостоятельно. Уже с этого раннего возраста ребенок должен знать, что зубы нужно чистить дважды в день: утром после завтрака и вечером после ужина в течение 3-4 минут, полоскать холодной водой ( в целях закаливания). Зубы чистят зубной пастой при помощи зубной щетки.

Для поддержания здоровья зубов нужно обращаться к зубному врачу (стоматологу) 1 раз в полгода.

Зубные щетки делятся не очень жесткие, средней жесткости, мягкие и очень мягкие. Чтобы правильно подобрать зубную щетку, лучше всего обратиться к зубному врачу. Людям со здоровыми зубами идеснами можно посоветовать зубные щетки средней жескости. Детские щетки не должны быть очень большими ( не более 2,5 см). Щетки менять 1 раз в 3 месяца. Чтобы правильно подобрать пасту, нужно знать, что существует паста гигиеическая и лечебная.

Гигиенические зубные пасты применяют те, у кого здоровые зубы и десны, эти пасты способствуют только очищению зубов.

Лечебно-профилактические пасты не только очищают зубы, но и лечат, потому что в них содержаться лечебные добавки и витамины. Зубная паста содержащая фтор, укрепляет состав зубной эмали.

Чтобы сохранять зубы здоровыми на долгие годы надо соблюдать правила

* Не ковыряйте в зубах металлическими предметами. Они могут поцарапать зуб, и он начнем разрушаться
* Не берите в рот и не держите металлически предметы. Не откусывайте нитки и проволоку зубами. Не открывайте крышки бутылок зубами.
* Сразу после холодной пищи не берите в рот горячую и наоборот, иначе в зубах могут образовываться трещины.

Не курите, зубы от курения становятся неприятно желтого цвета. Изо рта идет дурной запах, на зубах раньше, чем у некурящих образовываются трещины.