

<<

>>



: . . 501

2023 .



Значение красивой и здоровой улыбки



Красивые зубы – это элемент культуры современного человека, символ успешности, залог уверенности в себе и значит нормальной самооценки, показатель статуса, здоровья и успеха.

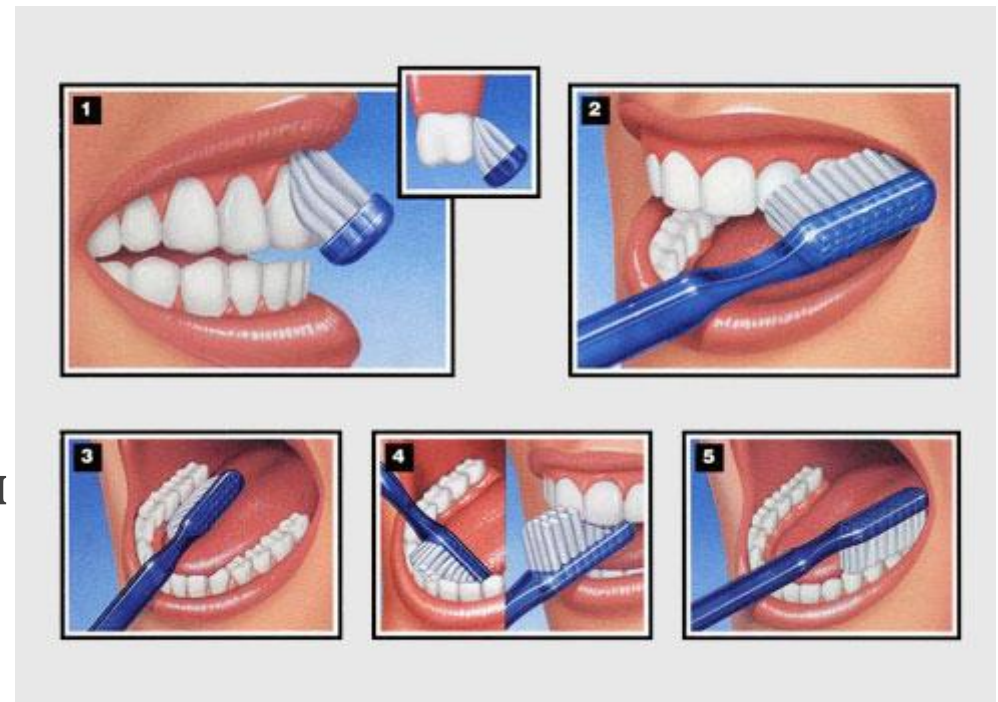
Как правильно чистить зубы

По данным Всемирной организации здравоохранения всего 5% людей чистят зубы правильно.

Советы стоматолога:

Желательно чистить зубы после каждого приёма пищи

Менять пасту раз в два месяца (т.к. бактерии привыкают к составу пасты)



Жевательная резинка

Жевательная резинка не способна заменить щётку. Она не защищает от кариеса и не отбеливает зубы. Максимум на что она способна это удалить кусочки пищи застрявшие между зубами, освежить дыхание и восстановить кислотно-щелочной баланс.



Что кушать?

Продукты, богатые аминокислотами:

Лейцин	молоко 	кукуруза 	курица 	яйца 
Лизин	молоко 	соя 	говядина 	
Валин	молоко 	кукуруза 	яйца 	вяленая говядина 
Фенилаланин	яйца 	коричневый рис 	зерна 	
Треонин	кукуруза 	соя 	яйца 	
Триптофан	молоко 	маниока 	яйца 	
Метионин	зерна 	говядина 	яйца 	
Гистидин	рыба 	говядина 	сыр 	
Изолейцин	кукуруза 	картофель 	курица 	яйца 

В свой рацион нужно включить продукты с аминокислотами, минералами и витаминами (молочные продукты, йодированная соль, разнообразные орехи, рыба, морепродукты, нежирное мясо, свежие овощи и фрукты, следует меньше употреблять сладкое и газированные напитки)

Немного о зубной пасте

Виды зубных паст

Универсальные. Предназначены для очищения и устранения неприятного запаха.

Фторсодержащие. Рекомендуются людям с ослабленной зубной эмалью.

Лечебно-профилактические. Пасты этого вида отличаются от остальных категорий своим составом.

Отбеливающие.



Ополаскиватели

Современные средства для полоскания рта могут выполнять несколько функций одновременно:

- очищение полости рта от остатков пищи и бактерий;
- профилактику многих стоматологических проблем (в т. ч. кровоточивость десен и кариес);
- обеспечение длительной свежести дыхания;
- отбеливание зубов.

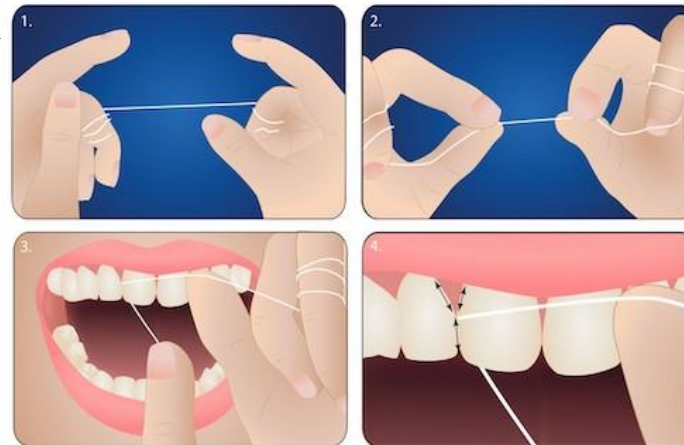
Выраженность этих эффектов зависит от состава ополаскивателя и соблюдения правил его использования.



6 правил для сохранения здоровья зубов

1 Гигиена

Обязательна ежедневная гигиена, тщательная чистка, желательно после каждого приёма пищи, уход за промежутками между зубами с использованием зубной нити или ирригатора



2 Питание

Полноценный набор продуктов обязателен. Также важна частота приёма углеводов и кальция.



3 Температура пищи

Слишком холодная и слишком горячая пища вредна для эмали, а также резкий переход от горячего к холодному.

4 Уход за дёснами

К заболеваниям дёсен может привести:

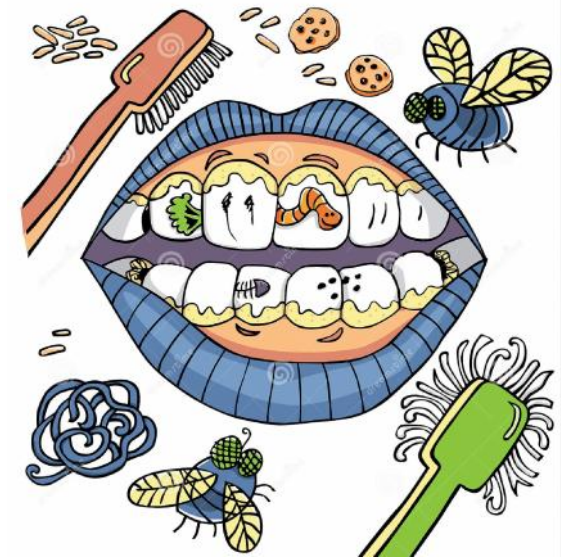
Плохая гигиена

Курение

Недостаток витаминов

Специфика употребляемой пищи

Следует учитывать это при уходе за дёснами



5 Фтор

Фтор – это необходимый микроэлемент для зубов, но слишком его большое количество тоже вредно.

6 Регулярное посещение стоматолога

Почему?

Во-первых: профессиональная гигиена, выполняемая врачом-стоматологом, проводится для снятия пигментированного и минерализованного зубного налета

Во-вторых: только стоматолог может обнаружить и предотвратить кариес

В-третьих: только стоматолог сможет правильно подобрать пасту и другие препараты для зубов



**грамотный и
регулярный уход за
полостью рта
сэкономит финансы,
сделает визит к
стоматологу лишь
профилактическим и
обеспечит её
здоровье.**



Спасибо за внимание!!!

