Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Улыбка для каждого человека является незаменимым инструментом свободного общения, простым способ выглядеть лучше и располагать к себе людей. Для того чтобы ваша улыбка была безупречной, нужно знать, как предотвратить кариес и заболевание десен.

Сохранение здорового зубного ряда и привлекательной улыбки в любом возрасте зависит от ключевых факторов:

Соблюдайте гигиену полости рта. Чистить зубы необходимо 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером, так как во время сна защитные свойства слюны снижаются.

Употребляйте меньше углеводов. Сладости – излюбленная пища бактерий, обитающих в полости рта. Они разлагают ее путем брожения и гниения. Конечные продукты метаболизма бактерий – губительные для эмали зуба кислоты. К тому же, не испытывающие недостатка в сладостях, микроорганизмы активно размножаются и образуют зубной налет, который в несколько раз усиливает действие кислот. Кислоты остаются в ротовой полости еще полчаса после еды. Поэтому сладкий кофе и булочки в течение дня подпитывают бактерии и практически безостановочно стимулируют выработку кариесогенных кислот. Поэтому лучше сменить сладкое на фрукты и чай без сахара.

Поддерживайте минеральный баланс. Образованные бактериями кислоты растворяют зубную эмаль, запуская процесс деминерализации. Для восстановления минерального состава организм запускает процесс реминерализации: активирует выработку слюны. Но минеральный запас истощается быстрее, нежели пополняется. Чтобы поддержать реминерализацию, нужно употреблять продукты, богатые фтором и кальцием (молоко,

творог, рыба и др.).

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Ваши зубы здоровыми.