

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



Не реже двух раз в год посещать стоматолога, на приеме у которого вовремя будут обнаружены зубы с кариозными полостями.

**Гигиена полости рта.** Основная причина кариеса - сахар. При этом сахара содержатся не только в сладостях, но и в большинстве полезных здоровых продуктов - например, во фруктах и овощах. Бактерии зубного налета расщепляют поступающий с пищей сахар, образуя при этом кислоты.

Применение зубной пасты с фторидами. Они укрепляют эмаль зубов и делают ее устойчивой к кислотам. Сейчас появились пасты с нейтрализатором сахарных кислот.

### **О пользе жевательной резинки**

Ученые попытались определить количество бактерий, которое способна нейтрализовать жевательная резинка без сахара. И установили, что она способна эффективно бороться примерно с 108 видами бактерий.

Ее эффективность оказалась примерно на одном уровне с флоссом и зубной щеткой без пасты. При этом ученые заявили, что ни в коем случае нельзя отказываться от чистки зубов и заменять эту процедуру жвачкой.