5 спобов сохранить белоснежную улыбку!

Мало нашлось бы людей кто не мечтал блистать своей здоровой и красивой улыбокой смело и без стеснения. И конечно главное состовляющей голливудской улыбки являются конечно зубы! А о том как сохранить свою зубы на протяжении всей жизни мы попытаемся выяснить в данной статье.

Способ 1. Правильная и комплексная чистка зубов и ротовой полости.

Часто чистка зубов ассоциируется у людей именно с чисткой непосредственно зубов..хотя стоит сказать, что правильней будет говорить о чистке ротовой полости. Ведь на языке и небе оседает не меньше бактерий , чем на зубах. Поэтому кроме зубной щетки, можно рассмотреть вариант с помощью чистки чайной ложки, зубных ополаскивателей, ирригаторов. Часто рекламируемая процедура отбеливания будет выглядеть менее результативно, если Вы будете чистить и ухаживать за своими зубами правильно и регулярно.

Способ 2. Щетка плюс паста. Как выбрать?

Важным атрибутом чистки зубов и ротовой полости явялется зубная щетка. Именно она выполняет по сути самую важную функцию в очистке зубов от всяких бактерий. Зубные щетки бывают разных фирм и разных характеристик. Многие выбирают зубную щетку наобум, хотя не мешало бы проконсультироваться у своего дантиста по поводу той, которая подойдет именно вашим зубам. Зубные щетки бывают с жесткой, средней либо мягкой щетиной. Если у вас чувствительные зубы либо кровоточат десна -то лучше брать с мягкой щетиной. Часто стоматологи советуют покупать зубные щетки со средней щетиной,  но, а с жесткой лучше не рисковать. Зубная щетка должна удобно и комфортно лежать в руке. Также стоит сказать о гигиене и самой зубной щетки. Менять щетку следуют хотя бы раз в 4 месяца, а держать всегда в сухости и тепле. Избегать контакта личной зубной щетки с другими щетками из-за вероятности попадния бактерий с чужой щетки, даже близкого родственника. Время от времени не мешало бы дезинфицировать свою зубную щетку. Ну, а если Вам не подходить обыкновенная зубная щетка, можете рассмотреть электрическую зубную щетку. Ведь она также неплохо справляется с важным заданием.

Blend-A-med Lacalut Colgate ...услышали что-то знакомое? Да! Ведь именно это друзья помогают Вам содержать свои зубы и полость рта в чистоте и в здоровье. Часто возникает у покупателя вопрос...какую зубную пасту выбрать? Что же тут все индивидуально. Ведь выбор зубной пасты зависит не только от совета стоматолога, рекламы в телевизоре, зубов, десен, но и что очень часто от кошелька! Наверно тут скорее можно посоветовать полагаться на собственные ощущение и предпочтения. "На вкус и цвет товарища нет" - это как раз о зубной пасте! Также стоит сказать, что кроме зубной пасты можно пользоваться и зубными порошками. Ценовая категория порошков более низкая, а по эффективности не уступает зубной пасте! Стоит добавить о небходимости менять иногда марку зубной пасты.

Способ 3. Дружба с зубным эскулапом.

Не менее важным и является такая процедура как посещение стоматолога. Конечно, образ врача часто ассоциируется с болью, страданиями, да и просто неприятными эмоциями и ощущениями. Но стоит принять во внимание, что мир сильно поменялся, уровень медицины - тоже. Поэтому то чего раньше надо было ужасно бояться и лезть под одеяло на данное время не стоит и выеденного яйца. Современная стоматология имеет столько средств и технологий, что поход в ближайшую клинику уже напоминает скорее поход в кино или шоппинг в торговый центр. Наносить визит следует не менее 2 раз в год, так как такая регулярность является наиболее результативной в плане профилактики.

Способ 4. А причем тут еда?

Важнейшим условием сохранения ваших драгоценных зубов является правильная еда. Что значит правильная? Правильная - это как меньше сахара в вашем рту. Да-да, всякие конфеты, леденцы, соки, газировки...Все это разъедает вашу эмаль и негативно сказывается на цвет Ваших зубов! А вот что Вам надо, так это побольше фтора и кальция. Это могут быть такие продукты, как яйца, чай (черный), телятина, мясо птицы.

Способ 5. Зубные нитки и зубочистки. С чем их едят?

Еще одним не менее полезным средство поддержания красивой улыбки и красивых зубов являются зубные нитки (флоссы) и зубочистки. Итак чем они могут быть лучше зубной щетки?  
Зубные нитки не являются тем что может заменить зубные щетки, но тем средством, которое помогает более качественно очистить зубы от отстатков пищи и бактерий. Пользоваться ею следует перед тем как чистите зубы, а также желательно после каждого приема пищи. Стоит сказать, что также это средство будет отличным подспорьем для тех, у кого зубы растут ровным и плотным рядом.  
Но что же делать, если получилось так, что под руками не оказалось ни зубной нитки, ни зубной щетки? Как правило, это происходит в публичных местах. Что ж тут уже Вам придется обратится к зубочистке - тонкой палочке из дерева либо пластика. Благо в общественных местах питания это добро всегда идет ко столу, как перечница либо солонка. Единственное условие - пользоватья стоит аккуратно. Во-первых, ваша эмаль не вечна, а во-вторых, стоит выкинуть зубочистку в урну, ведь случайно выброшенный кусочек острого дерева может поранить руку человека.

Как мы видими подобные рекомендации весьма просты и в то же время довольно эффективны..Поэтому следуйте им и ваши зубы всегда будут сиять здоровьем и быть натуральным естественным украшением своего хозяина!