

Правда и мифы о здоровых зубах

С проблемой кариеса – по данным Всемирной организации здравоохранения, заболевания №1 в мире – сталкивается 80% населения Земли: 60-90% детей школьного возраста и абсолютное большинство взрослых. Удивительно, но даже при таком масштабе эпидемии многие до сих пор не имеют четкого представления об этой болезни, механизмах ее развития и способах предотвращения. Сегодня мы постараемся избавиться от наиболее распространенных мифов и узнаем секреты здоровых зубов.

Миф 1. Зуб не болит – значит здоров

Одно из очень опасных заблуждений! Даже если зуб не болит, он может быть уже подвержен кариесу. О наличии этой проблемы свидетельствуют, например, светлые участки на зубной эмали. Но самостоятельно определить болезнь, особенно если поражена эмаль в труднодоступных местах, невозможно.



Помните: распознать проблему на ранней стадии может только врач! Возьмите за правило посещать стоматолога с интервалом в шесть месяцев, даже если вам кажется, что ваши зубы в полном порядке и не нуждаются в лечении. Пусть эту приятную новость сообщит специалист!

Миф 2. «У родителей были плохие зубы – у меня точно так же»

Кариес не передается «по наследству». Возможно, гены в некоторой степени определяют цвет и толщину эмали. Однако главное условие здоровых зубов – гигиена! Соблюдайте правила ухода за зубами, 2 раза в год посещайте стоматолога – так вы сможете поддерживать здоровье зубов и на долгие годы сохранить красивую улыбку.

Миф 3. Чтобы предотвратить кариес, достаточно исключить из рациона сахар

Это не совсем так. Сахар действительно содержится в большинстве продуктов и напитков. И даже так называемые «здоровые» продукты – фрукты, злаковые, соки и др. – могут содержать скрытый сахар. Уменьшить его вредное воздействие на зубы поможет зубная паста Colgate Максимальная Защита от Кариеса + Нейтрализатор Сахарных Кислот, способная обратить вспять развитие кариеса на ранней стадии. Для этого в ее состав включены вещества, которые борются с основной причиной появления кариеса – сахарными кислотами в зубном налёте.

Миф 4. Чем больше зубной пасты – тем чище зубы

Чтобы хорошо почистить зубы, не нужно выдавливать на щетку полтюбика пасты! Вполне достаточно количества объемом с горошину (примерно 1 см). Гораздо важнее чистить зубы не менее 2 минут с использованием правильной техники чистки, а также выбирать правильную зубную щетку.

Миф 5. Чистить зубы нужно жесткой натуральной щеткой

Щетку нужно подбирать в соответствии с вашим типом зубов и десен! Детям нужна щетка с мягкой щетиной. В последние годы стоматологи отдают предпочтение щеткам с искусственной щетиной, т.к. натуральная быстро изнашивается и загрязняется. Кроме того, внутри каждой натуральной щетинки имеется канал, в котором скапливаются болезнетворные микроорганизмы. Разумеется, перед чисткой зубов и после неё щетку нужно тщательно вымыть, а менять её рекомендуется по мере износа – в среднем раз в 2-3 месяца, а также после перенесенного инфекционного заболевания.