Чтобы зубы были крепкими и здоровыми!

Чтобы наши зубы всегда были здоровыми нужно придерживаться нескольких простых правил.

* После каждого приёма пищи обязательно чистить зубы, а если нет такой возможности, то, по крайней мере, прополоскать рот.
* Питание должно быть здоровым, сбалансировать, а в рацион необходимо включить:

- Фрукты,

- овощи,

- рыбу,

- печень,

- орехи,

- молочные продукты.

Они просто необходимы нашему организму для укрепления зубов, так как в них содержится большое количество кальция и фтора.

* НЕ забудьте также не реже двух раз в год обращаться к стоматологу для контрольных осмотров и проведения профессиональной гигиены полости рта.

 Вред

При жевании очищается только одна сторона зубов-жевательная.

* Постоянное жевание может оказывать вредное влияние на состояние височно-нижнечелюстного сустава, который соединяет височную кость и нижнюю челюсть.
* Жевательная резинка вызывает выделение желудочного сока. Жевание на голодный желудок может привести к появлению или обострению гастрита.
* Жевательные резинки , содержащие сахар, способствуют развитию кариеса.

 Польза

Жевание сопровождается обильным выделением слюны, за счет чего происходит частичное очищение зубов и удаление остатков пищи.

* Жевание резинки способствует развитию жевательной мускулатуры, замыканию рта и опосредованно-формированию носового дыхания.
* Жевание также укрепляет дёсны, что является профилактикой пародонтита.
* Жевательные резинки с заменителями сахара (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс в полости рта.

 Запомните:

* жевательная резинка может оказать полезное действие, если не злоупотреблять ею;
* жевать следует непродолжительное время после еды;
* отдавать предпочтение жевательным резинкам, содержащим сахарозаменители;
* заменить чистку зубов жевание резинки не может.