**ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

Здоровье полости рта играет важную роль в сохранении

здоровья всего организма.

  Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и болезни периодонта. Заболевание чаще всего начинается в детском возрасте, неуклонно прогрессирует и со временем приводит к необратимому поражению зубов, боли и дискомфорту. Если процесс не остановить, зуб постепенно разрушается.

Поэтому необходимо  чистить зубы 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером, так как во время сна защитные свойства слюны снижаются. Предпочтение стоит отдавать зубным щеткам из искусственной щетины (нейлона) средней или мягкой жесткости, которые значительно гигиеничнее щеток из натуральной щетины.

Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию, прополоскать рот водой, тщательно промыть зубную щетку, и выдавить на нее каплю зубной пасты величиной с горошину.

Также посещайте врача раз в шесть месяцев. Осмотр у специалиста позволит сохранить вам деньги и здоровье.

Правила чистки зубов:

1.Чистят зубы при разомкнутых челюстях;

2.Сначала чистят зубы верхней челюсти, располагая щетку под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из 2-3 зубов, делают по 10 движений в направлении от десны к режущему краю зуба;

3.Начинают чистку с задней поверхности зубов (при чистке задней поверхности передних зубов щетка ставится перпендикулярно режущим краям, и совершаются движения вперед); затем чистят жевательную поверхность коренных зубов;

4. В том же порядке чистят зубы нижней челюсти;

5.Завершают чистку массажем десен - при сомкнутых зубах щеткой выполняют круговые движения, захватывая зубы и десны.