

Каждый человек с детства знает, как важно ухаживать за зубами. Однако существуют мифы, в которые люди все еще верят. Давайте разберемся, как сохранить здоровье зубов.

Главный миф, что кариес вызывает сладкое. На самом деле кариес появляется из-за бактерий, которые перерабатывают углеводы из пищи, остающейся на зубах и между ними.

Многие люди верят, что жесткая зубная щетка лучше счищает налет, однако она больше травмирует эмаль и десны. Оптимально выбрать щетку с большим количеством мягких щетинок.

Еще существует утверждение, что электрические зубные щетки чистят лучше, чем обычные. Да, КПД у них больше, но при умелом использовании ручной зубной щеткой можно вычистить налет ничуть не хуже.

Большой миф, что чем чаще чистишь зубы, тем лучше. В идеале нужно чистить зубы после каждого приема пищи. Но учитывая реалии современной жизни, минимум нужно вычищать зубы два раза в день, не забывая о межзубных средствах гигиены в остальное время.

Многие думают, что можно не восстанавливать выпавший или удаленный зуб. Важно помнить, что из-за образовавшегося пробела смещаются и разрушаются другие зубы.

Также неправда, что, если кровоточат десны, зубы лучше не чистить. Чем больше налет на зубах, тем большее при кровоточивости десен это вызывает воспаление.

Думаете, что не стоит идти к стоматологу, если зубы не болят? Зря. Стоматолога надо обязательно посещать не реже двух раз в год, потому что начало заболевания зубов и полости рта происходит, как правило незаметно и безболезненно, поэтому определить признаки появления того или иного стоматологического заболевания у пациента может только профессиональный врач-стоматолог. А профилактика и предупреждение заболеваний зубов и полости рта обходится пациенту намного дешевле, чем дальнейшее комплексное и продолжительное лечение.