

помогает смывать частички пищи после еды. Удостоверьтесь, что на обертке жевательной резинки написано 'sugar-free' (без сахара).

Если вы занимаетесь спортом, пользуйтесь капшой ("назубником"). Это снижает риск стоматологической травмы (лечение которой может стоить больших денег) и контузии в таких контактных видах спорта, как регби или баскетбол. Если вам или вашим детям нужен "назубник", лучше всего не покупать его в аптеке, а заказать у зубного врача, чтобы "назубник" точно вам подходил.

Знайте, как можно сохранить зуб (и научите этому детей). Если в результате столкновения выбит зуб, нужно знать, что делать, чтобы его сохранить. Первым делом найдите выбитый зуб, осторожно возьмите его за верхушку (а не за корень). Если к корню пристала грязь, просто осторожно прополощите его в молоке, но не слишком усердствуйте, стараясь удалить ее. Затем немедленно вставьте зуб обратно в лунку и сразу же обратитесь к зубному врачу. Если у вас не получается вставить зуб обратно в лунку, осторожно заверните его в полиэтилен или положите в небольшую коробку из-под молока и сразу же идите к зубному врачу.

Следующая неделя (2-8 августа) - Неделя здоровых зубов.

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

КАК СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ НА СЧЕТАХ ОТ ЗУБНОГО ВРАЧА

How to save money on dental bills

Расходы на регулярную проверку у стоматолога - это залог здоровых зубов в будущем, но если заботиться о зубах самому, это означает, что вам не так часто нужно будет ходить к зубному врачу с такими предотвратимыми проблемами, как кариес и болезни десен.

Больше времени на чистку зубов щеткой и ниткой - меньше времени в кабинете зубного врача. Несколько секунд чистки зубов зубной пастой освежает рот, но этого недостаточно для предотвращения проблем. Основная причина выпадения зубов у взрослых - инфекция в деснах. Если инфекция распространяется на челюсти, зубы начинают шататься и в итоге выпадают. Инфекция десны вызывается накоплением невидимого липкого зубного налета.

Тщательная чистка зубов щеткой и ниткой удаляет этот налет, включая и находящиеся в налете бактерии, которые и приводят к кариесу. Пользуйтесь мягкой щеткой с небольшой головкой, когда щетка выглядит уже растрепанной, замените ее новой (примерно каждые шесть недель), при чистке зубов пользуйтесь небольшим количеством фторированной зубной пасты. Зубы следует чистить после завтрака и перед сном, при этом щетку нужно двигать лишь небольшими кругами по каждому зубу или вверх-вниз (с легким нажимом). Зубы следует чистить как с передней, так и с задней стороны. Ежедневно пользуйтесь зубной ниткой или лентой для того, чтобы вычистить все между зубов - там, куда не достает щетка.

Что если десны кровоточат? Это означает, что они воспалены и имеется риск появления инфекции. Продолжайте чистить зубы щеткой и обратитесь к зубному врачу за советом. Никогда не пользуйтесь чужой зубной щеткой, так как

приводящие к кариесу бактерии могут передаваться от одного человека к другому.

Помогайте детям чистить зубы щеткой. Как правило, детям до семи-восьмилетнего возраста требуется помощь при чистке зубов щеткой, а до десятилетнего - при чистке ниткой. Научите детей правильно чистить зубы щеткой с очень небольшим количеством фторированной зубной пасты. (Детям в возрасте до шести лет следует пользоваться зубной пастой с меньшим количеством фтора). Для выявления того, сколько налета осталось на зубах, родители и дети должны пользоваться продающимися в аптеке специальными окрашивающими налет таблетками. Хорошо также пользоваться удаляющим налет зубным эликсиром, только не забывайте, что это не заменяет тщательной чистки зубов щеткой и ниткой.

Ешьте пищу, которая не вредит зубам. Некоторые типы пищи и напитков, употребляемые в течение дня, могут повредить зубы. Сюда входит сладкая и липкая еда, прохладительные напитки, напитки для восстановления энергии и даже фруктовые соки. Постарайтесь отучить детей от слишком частого потребления такой пищи и напитков. В течение дня и взрослым, и детям полезно есть фрукты и молочные продукты с низким содержанием жиров, например молоко, сыр или йогурт (детям в возрасте пяти лет и младше следует давать полноценные молочные продукты). В молочных продуктах содержится особый протеин, предотвращающий развитие кариеса. В течение дня пейте воду - в ней имеется фтор, способствующий укреплению зубов.

Жуйте жевательную резинку без сахара. После приема пищи в течение 20 минут жуйте такую жевательную резинку - это помогает предотвратить кариес. Это происходит потому, что жевательная резинка приводит к выделению большего количества слюны, а слюна защищает зубы от кариеса и