

Все знают, как выглядит голливудская улыбка, она привлекает внимание с первого взгляда, и сегодня есть все методы для того чтобы сделать свои зубы не только красивыми, но и здоровыми. Следить за зубами необходимо с самого детства, родители должны показать и рассказать ребенку о гигиене полости рта, но что говорить, если и даже некоторые взрослые сами ими пренебрегают.

[Стоматология на Волкова](#) поможет сохранить красивые и здоровые зубы всей семьи. Квалифицированные специалисты клиники поставят диагноз, и помогут в решение любой проблемы, как медицинской, так и эстетической. Однако стоит помнить, что и от самого пациента многое зависит в этом деле. Как же сохранить свои зубы здоровыми?

Первое и самое основное – тщательная чистка зубов. О том, что их нужно чистить 2 раза в день знают все, но вопрос еще и в том, как мы это делаем. Гигиена полости рта включает в себя использование не только зубной щетки и пасты, но и зубной нити, которая у нас почему-то мало популярна. А ведь именно она отвечает за удаление остатков пищи из межзубного труднодоступного пространства, где размножаются анаэробные бактерии, что может привести к кариесу. Сегодня на замену флосу также есть ирригатор – инструмент со струйной подачей воды, которая под давлением вымывает остатки пищи со всей поверхности зубов.

Чистить с пастой нужно не только зубы, но и язык, а также массировать десны, чтобы улучшать кровоток и снизить болезненные ощущения и чувствительность.