******

***Десять умов збереження***

***зубів здоровими***

***1. Фізичний розвиток і загартовування.*** Наприклад, якщо в людини погана статура, то формується неправильний прикус – неправильне змикання зубів. При цьому не всі зуби працюють якісно, тому вони частіше хворіють.

***2. Активне жування.*** Одна з причин карієсу – те, що жувальний апарат людини позбавлений навантаження, яке мали зуби в наших предків. Треба споживати проварене м`ясо, овочі та фрукти, бажано сирі й тверді; не відмовлятися від черствого хліба, особливо скоринок. Закінчувати їсти треба морквою, яблуками або грушами. Це забезпечує самоочищення зубів від залишків їжі.

***3. Гімнастика для зубів і ясен.*** Навантаження на зуби, крім жування, можна посилити механічним тренуванням.

***4. Раціональне харчування.*** Харчуватися потрібно регулярно. Не рідше, ніж 2-3 рази на тиждень, їсти рибу, особливо морську, м`ясо; щоденно – різноманітні овочі, фрукти, молочні продукти.

***5. Обмеження в споживанні кондитерських виробів.*** Краще з`їсти одну – дві шоколадні цукерки, ніж льодяник або тягучку, які довго не розчиняються в роті та створюють для зубів шкідливе солодке середовище. Після солодкого потрібно особливо ретельно полоскати рот.

***6. Зрошування зубів рідкими харчовими продуктами, здатними зміцнювати емаль.*** Такими продуктами є молоко та чорний чай, який корисно подовгу (1-2 хв) затримувати в роті або повільно пити. Першу заварку потрібно злити, а пити повторно заварений настояний чай по півсклянки вранці й удень. Зміцнюють зуби полосканням солоною водою, краще з додаванням одного білка курячого яйця на склянку розчину. Процедури виконувати регулярно.

******

***7. Полоскання ротової порожнини.*** Це потрібно робити відразу після їжі, поки не почалося розкладання харчових продуктів під впливом мікробів. Для цього використовувати лужну мінеральну воду або розчин харчової соди. Полоскати треба енергійно впродовж 2 хвилин.

***8. Чищення зубів.*** Цього навчають дітей із трьох років. Після сніданку й перед сном зуби слід чистити пастою, а після обіду – лише щіткою та сполоснути водою. Тривалість кожної процедури – 1 – 3 хвилини. Губну, щічну, язикову й піднебінну поверхні зубів очищають вертикальними рухами від коренів зубів до жувальної поверхні (оберігати краї ясен). Жувальну поверхню зубного ряду краще чистити коловими рухами. Після цього рот ретельно прополоскати.

***9. Застосовування зубних паст.*** Зубні пасти використовуються для підсилення очищувальної дії зубної щітки. Краще використовувати профілактичні, які мають у своєму складі Кальцій.

***10. Бережне ставлення до зубів.*** Емаль зубів не витримує різкої зміни температури та ударів. А її ушкоджена поверхня легко стає місцем, звідки поглиблюється руйнування зуба. Тому потрібно уникати температурних перепадів: не можна після гарячого відразу їсти холодне чи навпаки.

Небезпечно відкушувати й гризти зубами тверді предмети з металу, пластмаси – емаль може відколотися. Після падіння чи удару, коли травмовано зуб, негайно слід звернутися до лікаря.

******

***Гімнастика для зубів***

**1.** Уранці, почистивши зуби, візьміть прокип`ячену дубову паличку діаметром 5-10 міліметрів і легенько постукайте нею по всіх зубах почергово, починаючи з кутніх, зліва направо.

**2.** Стисніть паличку зубами. Стискання має не викликати неприємних відчуттів. Першого дня виконувати лише по одному легенькому натисканню на кожний зуб.

**3**. Другого дня вправи з паличкою повторіть уранці й увечері після чищення зубів. Якщо раптом буде відчуття болю, необхідно звернутися до лікаря: це сигнал про приховану хворобу.

**4.** Третього дня виконуйте вправу з паличкою двічі вранці та двічі ввечері.

**5**. Якщо неприємних відчуттів немає, то четвертого дня стискання доводимо до трьох повторень щоразу.

**6.** На п`ятий, шостий і сьомий дні навантаження збільшити й прикушувати дедалі сильніше.

**7.** Гімнастика для зубів не завдає жодної шкоди щелепно – лицьовому апарату, а навпаки, дає навантаження, украй необхідне для його нормальної діяльності.