С 5 по 11 февраля проходит Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Дня стоматолога 9 февраля)

От ежедневного соблюдения правил гигиены полости рта зависит состояние организма в целом.

Например, ученые установили связь между зубным налетом и болезнью Альцгеймера! Другие исследования продемонстрировали повышенные риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, органов пищеварения, присоединение осложнений при беременности и развитие сахарного диабета у лиц с некачественной гигиеной полости рта.

Инфекция в ротовой полости может способствовать развитию заболеваний органов дыхания. Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг.

Для того, чтобы Ваши зубы всегда были здоровыми, сияющими, белоснежными и доставляли Вам много радости, необходимо соблюдать следующие правила:
правильно питайтесь: ешьте пищу, содержащую витамин D — яйца, морскую рыбу, телятину и мясо птицы. Также не обойтись без кальция, который содержится в молочных продуктах;
чистите не только зубы, но всю полость рта. Бактерии активно скапливаются на щеках и языке. Делайте это с утра и вечером.
регулярно меняйте зубную щётку и пасту;
посещайте стоматолога, даже если проблем с зубами нет. Он проведёт профилактический осмотр и предотвратит развитие заболеваний полости рта.

Заботьтесь о зубах: красивая улыбка всегда привлекает внимание и располагает к человеку.