

Как сохранить зубы здоровыми?

В прежние времена зубы были нужны человеку для разгрызания, разрывания и пережевывания твердой жесткой пищи, имевшей умеренную температуру.

«Записки врача» В.В. Вересаев.

Времена изменились. Теперь человек ест пищу мягкую, очень горячую или очень холодную. Наверно, для такой пищи нужны совершенно другие зубы, прежние для нее не годятся. Об этом свидетельствует и то количество плохих зубов и хороших стоматологов, которые появились у цивилизованных народов.

Первобытные люди имели, в основном, челюсти развитые, а зубы крепкие и здоровые. У народов, не обремененных благами культуры цивилизации и ведущих жизнь, близкую к природе, число людей с гнилыми зубами составляет 5-20 %. Найти взрослого человека, представителя европейской цивилизации, с отличными зубами – непосильная задача.

«Все свои и все целые» – так может сказать редкий счастливчик, потому что более 90 % людей из развитых и не очень стран страдают теми или иными заболеваниями зубов. Получается, что зубы – живой орган, гниющий и распадающийся у живого человека. И чем больше благ цивилизации – тем меньше шансы сохранить их в целостности и сохранности, как будто это какой-то атавизм.

Наш организм, в том числе и зубы, сформировался тысячелетия назад (естественно, не организм конкретного человека, а строение тела представителей человеческих рас вообще), когда пища была сырой и жесткой. Никаких каш и котлет, мороженого и конфет, чая и кофе, вареного мяса и быстрорастворимых супчиков тогда и в помине не было.

Сейчас зубы – одно из самых нездоровых и слабых звеньев нашего тела. И если остальные «неполадки», слабые или поврежденные системы организма еще можно вылечить или улучшить при помощи здорового образа жизни, рационального питания, то заболевания зубов можно только приостановить. Мы не акулы и второй ряд зубов, в обмен на поврежденные старые, у нас не вырастает.

Несмотря на то, что «уменьшение зубастости» человечества – процесс не обратимый, есть ряд гигиенических правил, помогающих сохранить зубы здоровыми на больший или меньший срок. Самое главное – профилактика!

Регулярно, после каждого приема пищи надо удалять налет. На зубах даже здорового человека образуется мягкий налет из остатков пищи, различных веществ, входящих в состав слюны, бактерий и клеток слизистой полости рта. Так как мы питаемся уже не такой твердой и сырой пищей, как наши предки, и налет лишь частично удаляется во время еды, то остатки, разлагаясь между зубами, в пазухах десен и поврежденной эмали, разрушают зубы.

В идеале после каждого приема пищи надо чистить зубы и даже воспользоваться зубной нитью. Или хотя бы пожевать любую несладкую жвачку минут 5-10. К сожалению, зубной нитью пользуются, в основном, люди, которые уже слишком близко и часто общаются со стоматологом. А так как общение в кабинете стоматолога обычно не доставляет удовольствия (я имею ввиду только профессиональную деятельность этой нужной и уважаемой профессии, потому что очень часто вне работы общаться с ними очень даже приятно), то потеряв пару-другую клыков и поставив несколько заплаток, человек согласен на любые меры, чтоб сохранить остатки зубов.

Правильно чистить зубы надо уметь. По передним зубам щетка «гуляет» снизу вверх и сверху вниз, по задним танцует круговыми движениями. Щетка не должна быть слишком твердой или слишком мягкой. Ее надо или почаще дезинфицировать или регулярно менять. Вы же не хотите сотворить свой персональный рассадник бактерий?

Каждый раз после еды необходимо полоскать рот водой или специальным раствором.

Не увлекаться сладкими, слишком холодными и горячими блюдами (а особенно их сочетаниями). Чем ближе к природе, тем лучше для зубов и всего организма в целом. Как говорил В. Леви, лучше теплое, чем холодное и лучше холодное, чем горячее. Если питаться только конфетами и горячим кофе, никакой иммунитет не выдержит. А микрофлора полости рта будет примерно такая, как в сахарнице и любой злобный микроб сможет там поселиться и размножиться. К сожалению, полезная флора в таких условиях обычно не выживает.

Как сохранить зубы здоровыми

Автор: admin
06.03.2014 17:36 -

Сильный иммунитет – важнейшее условие здоровья, в том числе и зубного.
Общее укрепление организма пойдет только на пользу.

Регулярный осмотр у стоматолога 1-2 раза в год, даже если ничего не болит.

Техобслуживание тоже должно быть регулярным. Проще и дешевле залечить маленькую дырочку сейчас, чем вырвать пару подгнивших зубов через полгода и поставить мост.

Если очаровательная белозубая девушка из рекламы советует что-то, не слушайте девушку, послушайте своего стоматолога.

Вывод: регулярность и профилактика – ваши основные помощники в борьбе за здоровые зубы.

Автор - **Надежда Руби**

[Источник](#)