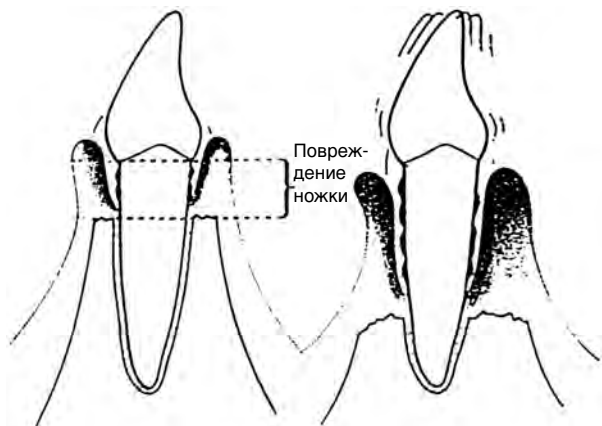


Бактерии в десной полости со временем обызвествляются в зубной камень. Постепенно повреждается ножка вокруг зуба, и он может расшатываться.

Расшатывание зубов можно замедлить или остановить с помощью зубного врача или гигиениста.



Чтобы избежать дырок (кариеса) и расшатывания зубов, надо следовать следующим правилам:

- ◆ **Чистить зубы тщательно зубной пастой с флюором утром и вечером**
- ◆ **Не есть слишком часто.**
Давать зубам отдохнуть между приёмами пищи.
- ◆ **Регулярно посещать зубного врача.**

СОВЕТЫ О ЗУБАХ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ.



ЗУБОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В ШВЕЦИИ.

В Швеции дети от 0 до 19 лет лечат зубы бесплатно. Взрослые оплачивают зубо­врачебную помощь согласно особым расценкам.

Сведения о зубном враче и зубном гигиенисте, а также о том, куда обращаться при зубной боли, вы можете получить в телефонном справочнике.

КАРИЕС.

Дырки в зубах, или кариес, появляются из-за бактерий и сахара. Во рту всегда находятся бактерии. Они легко пристаю­т к зубам. Такое на­слоение бактерий на зубе называется пятном. Каждый раз, когда бактерии входят в контакт с сахаром, образуется кислота, которая разъедает зубы. Так появляется дырка.

Дырки в зубах вызываются бактериями и сахаром.



Большая часть пищи, которую мы едим, содержит сахар. Особенно его много в сладких напитках, печенье и конфетах. Поэтому так важно не есть часто, самое большее - 5 раз в день, и чистить зубы утром и вечером.

Если вы пьёте что-то сладкое или едите печенье или конфеты, то делайте это всвязи с приёмом пищи. В интервалах между приёмами пищи пейте простую воду. Если вам хочется чего-то сладкого, возьмите жевательную резинку или таблетки, подслащенные КСИЛИТОЛОМ. Это не влияет на зубы.

ФЛЮОР.

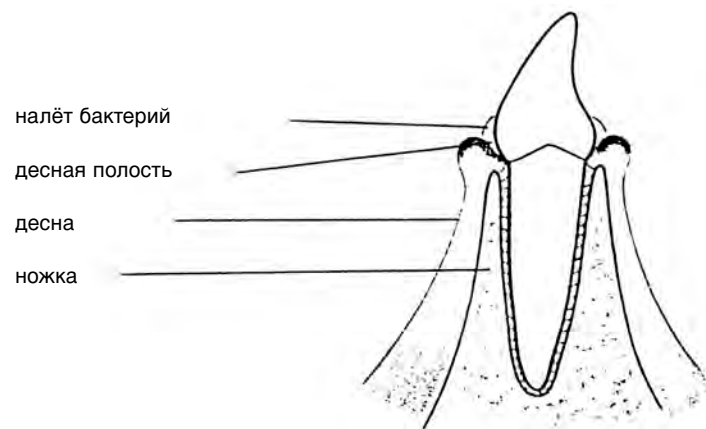
Флюор - это вещество, которое делает зубы крепкими. Это уменьшает риск появления кариеса. Поэтому пользуйтесь всегда зубной пастой с флюором.

Флюор также можно использовать другим способом, который вам может рекомендовать зубной врач или гигиенист.

РАСШАТЫВАНИЕ ЗУБОВ.

Бактерии также являются причиной расшатывания зубов, которое часто бывает у взрослых.

Иногда бывает, что зубы не шатаются, но если дёсны кровоточат, когда вы чистите зубы, то это уже предупреждающий сигнал



Там, где десна прикрепляется к зубам, обычно находится так называемая десная полость. Бактерии могут врастать в неё, и тогда самому невозможно их оттуда вычистить. Десна тогда становится красной, опухает и легко кровоточит.