**Разрушаем мифы об уходе за зубами!**

**Миф. 1. Чистка зубов – единственное средство для гигиены ротовой полости.**

На самом деле: Нужно признать, что чистка зубов – важная, однако не единственная составляющая правильного ухода за полостью рта. Ведь бактерии появляются не только на зубах, но и на деснах, на внутренней поверхности щек, языке (здесь в очень большом количестве). Именно для этого и существует щетка для чистки языка и поверхности щек (или же иногда на обыкновенных щетках для чистки зубов присутствует подушечка для чистки языка и щек), а также специальные средства для ополаскивания ротовой полости после чистки зубов пастой. Кстати, бактерии, скапливающие на языке, и являются основной причиной неприятного запаха изо рта.

**Миф 2. Чем чаще я буду чистить зубы, тем лучше.**

На самом деле: Стоматологи советуют чистить зубы дважды в день – этого вполне достаточно. Частая чистка зубов также вредна – она ведет к истиранию эмали. После приемов пищи можно воспользоваться средствами для ополаскивания ротовой полости. Они уничтожают бактерии, однако не царапают эмаль так, как это делается при механической чистке.

**Миф 3. Чем более жесткая щетина у зубной щетки, тем лучше она чистит.**
**На самом деле:** Известно ли вам, что щетку с очень жесткой щетиной (hard) можно использовать только с разрешения специалиста? Иногда она способна больше навредить зубам, чем позаботиться о них! Сегодня у большинства людей довольно слабые зубы и десны, а потому стоит отдавать предпочтение типам щетины medium, т.е. средней жесткости. Если же десны часто кровоточат, то лучше приобретать щетки типа soft или ultrasoft/extrasoft – с мягкой или очень мягкой щетиной.

**Миф 4. Чистить зубы можно без зубной пасты.**

На самом деле: Конечно, можно почистить зубы и без пасты – но это будет только механическая чистка (от налета). Чистка зубов с пастой помогает зубам на химическом уровне – т.е. уничтожает бактерии и делает зубы более крепкими.

**Миф 5. Если десны кровоточат – проблема в слишком сильном нажатии на щетку при чистке.**

На самом деле: Доказано, что первая причина кровоточивости – результат деятельности бактерий. Именно они выделят особенную кислоту, которая разъедает десны, делая их не гладкими и ровными, а рыхлыми и чувствительными. Потому стоматологи вновь рекомендуют сначала отдать предпочтение качественной зубной пасте с комплексным подходом, а затем понаблюдать за состоянием десен. В тяжелых случаях рекомендуют начать использовать щетку с мягкой щетиной.
**Миф 6. Чем больше употреблять сахара – тем более будет кариеса.**
**На самом деле:** Этот миф – миф лишь наполовину. Дело не в том, сколько сахара вы употребляете, а то, сколько сахара соприкасается с зубами. Получается, что конфеты-сосульки и сладкие напитки вредят зубам больше, чем другие сладости – ведь они дольше всего находятся во рту.