

Девять основных правил

1. Чистить зубы 2-3 раза в день по три минуты
2. Менять зубную щетку 4 раза в год
3. Выбирайте качественную зубную пасту
4. Питайтесь 3-4 раза в день: употребляя больше овощей, фруктов и зелени
5. Ограничивайте употребление сладостей между приемами пищи
6. Заканчивайте прием пищи несладкими продуктами
7. Полощите рот после еды
8. Чистите между зубами флоссами (зубная нить) минимум один раз в день
9. Посещайте стоматолога не менее 2-х раз в год

Правила приема сахаров и углеводов

1. Не есть сладкого на ночь
2. Не есть сладкого между приемами пищи
3. Сладкое не должно быть последним блюдом
4. После приема сладкого необходимо употреблять пищу с очищающими свойствами: яблоки, морковь
5. Сократить число дней: когда едят сладкое, до 1 -2 в неделю
6. После приема сладкого полезно прополоскать рот специальными ополаскивателями, водой, настоем чая или использовать жевательную резинку без сахара
7. Желательно пить лимонады и соки через соломинку, чтобы избежать контакта сахаров с эмалью зубов.
8. Незамедлительная чистка зубов после употребления углеводов позволяет полностью очистить от них зубную эмаль!