**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕСЕН.**

Заболевание дёсен очень серьезны, так как симптомы заболевания незаметны. Болевые ощущения не ощутимы, дёсны могут зудеть или просто нить, а иной раз во время чистки заметны следы крови. Определить заболевание может только врач.

**Самым распространенным заболеванием является гингивит**.

Причиной возникновения является пренебрежения гигиеной и чисткой зубов. Гингивит провоцирует возникновение раздражения на дёснах, а также их кровоточивость. Дёсны отступают от зубов, образуя «карманы», возникает зубной налёт, и появляются камни. В этом случае необходимо скорее начать лечение гингивита, так как болезнь может усложниться и перерасти в периодонтит, опасность которого состоит в том, что бактерии проникши вглубь, поражают зубные корни, ткани и кости, держащие зубы. Периодонтита можно избежать только в том случае если вовремя начать лечение гингивита.

Приступать к лечению можно только после консультации стоматолога.

Начинать профилактику надо с самого простого. С правильной чистики зубов.

Для чистки зубов выбирайте мягкую щётку, так как она намного легче избавляется от зубного камня. Желательно чистить зубы каждый день, два или три раза*.*

Пространство между зубами следует прочищать специальной зубной нитью. Можно использовать рецепт Говарда. Для этого нужно взять ¼ колпачка 3% перекиси водорода и смешать с пищевой содой так, чтобы получилась консистенция густого крема. Такая паста отлично пенится и при попадании в образовавшие карманы. В конце чистки нужно прополоскать рот подсоленной водой.

Можно полоскать рот перекисью водорода при воспалении полости рта, предварительно разбавив на половину водой. Время полоскания полминуты, после чего, почти сразу, наступает облегчение.

Любой стоматолог подтвердит, что если начать правильно ухаживать за зубами, то болезнь может отступать.

При этом, посещать стоматолога рекомендуется два раза в год.

.

**Питайтесь правильно!**

Витамин С способен в полной мере восстановить ткани. Этот витамин помогает не только в профилактических целях, но и в лечебных. Правильно подобрать дозу витамина Вам поможет врач.

**Знайте!**

Курильщики наиболее подвержены заболеванием дёсен. Именно курение способно вызвать отдельное заболевание – никотиновый стоматит. Поэтому, если вам небезразлично ваше здоровье – бросайте курить.