

## TAJEMSTVÍ VĚČNĚ MLADÉHO ÚSMĚVU



**Komu by se nechtělo udržet si mladistvý úsměv i v pokročilém věku? Ženy kvůli udržení svého půvabu uléhají pod skalpely plastických chirurgů, nakupují noční a denní krémy, do úmoru dřou v posilovnách. Stejnou péči si přitom zaslouží i zuby a dásně.**

Co tedy můžete udělat pro své zuby dříve, než vás okolnosti donutí investovat do nákladných zubních náhrad? Dostatečně včas vsadit na prevenci!

1. Omezte kontakt svých zubů s cukrem, působícím zubní kazy, a rovněž s kyselými potravinami, zodpovědnými za erozi skloviny a ztrátu vápníku. Ovocné šťávy nebo nápoje s bublinkami pijte brčkem.
2. Vyhněte se větší konzumaci jídla a pití, které mohou zabarvovat zuby (například káva nebo červené víno).
3. Přestaňte kouřit. Kouř z cigaret obsahuje tisíce toxických látek. Nikotin jednak zabarvuje zuby, ale zvyšuje pravděpodobnost nemocí zubů a dásní, a to dokonce i při dobré péči o ústní dutinu.
4. Jezte vyváženou stravu: ovoce nebo zeleninu byste si měli dopřát pětkrát denně, protože antioxidanty, které jsou v nich obsažené, hrají zásadní roli v udržování dobrého zdravotního stavu dásní.
5. Zdravé dásně pomáhají udržovat i zdraví zubů: díky správným postupům čištění zubů a díky používání správné zubní pasty si zachováte zuby i dásně v dobré kondici.
6. Chodte na pravidelné kontroly k zubnímu lékaři. Také se s ním nezapomeňte poradit o lécích, které právě užíváte, protože některé z nich mohou mít na zdravotní stav vašich zubů a dásní negativní vliv.

Připravila: Zuzana

Foto: iStock

24. 2. 2020