**Здоровые зубы - залог здоровья**

Открытая белозубая улыбка - один из символов привлекательности. Здоровые зубы – это польза для здоровья всего организма. Проблемы со здоровьем зубов отражаются на состоянии всего организма.

**Проблемы с зубами могут привести**поражению сердца и кровеносных сосудов; нарушению в работе нервной системы и головного мозга; кожным заболеваниям; проблемам с ЖКТ, печенью, почками; ослаблению иммунитета в целом.

В профилактике болезней зубов важная роль отводится здоровому питанию. И здесь есть два взаимоувязанных фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приёма углеводов.

К продуктам, способствующим укреплению здоровья зубов относятся продукты, содержащие витамины D, Е, А, С, К, богатые кальцием.

В качестве перекуса употребляйте не булочки и сладости, а овощи, орехи, фрукты.

Но важно помнить, что правильное питание для здоровья зубов – это не единственная профилактическая мера для сохранения зубов. В обязательном порядке необходимо соблюдать гигиену полости рта:

1. Регулярная чистка зубов (у**тром после завтрака и на ночь**). **Кроме зубов не стоит забывать и о дёснах, языке,**внутренней поверхности щёк - о**ни также нуждаются в уходе.**

         2.         После приёма сладостей необходимо прополоскать рот или почистить зубы.

         3.         Следите за чистотой зубной щётки, меняйте зубную щётку каждые 3–4 месяца или раньше, если щетина износилась.

Учите детей гигиене полости рта с раннего возраста, используя щётки и пасты, соответствующие их возрасту.

И не забывайте регулярно посещать врача – стоматолога.