

Если вы курите. Табак не оказывает вредного действия на зубы. Он их не портит, но у людей, которые много курят, зубы желтеют, на них образуется чаще, чем у некурящих, зубной камень и чаще, чем некурящие, они страдают пародонтозом.

Мы рекомендуем вам чистить зубы щеткой три раза в день. Если вы обедаете вне дома, обязательно берите с собой зубную щетку. После обеда съешьте несколько яблок.

Чтобы уничтожить неприятный привкус во рту и очистить дыхание, по утрам чистите зубы ментоловой пастой.

Каждые три месяца необходимо обращаться к квалифицированному зубному врачу, который удалит образовавшиеся на ваших зубах известковые отложения (зубной камень) . Каждый курс состоит из десяти сеансов.

Два раза в неделю чистите зубы пищевой содой.