

# Dla zdrowego uśmiechu

## 10 WSKAZÓWEK OD KLUBU HIGIENISTEK

Aby profilaktyka stomatologiczna była skuteczna, warto zastosować się do zasady 3 kroków, czyli zachowań prozdrowotnych według Pauliny Radomej. Krok pierwszy – musisz dowiedzieć się, co wywiera negatywny wpływ na Twoje zdrowie, aby mieć świadomość, jakie nawyki należy poprawić. Na dobry początek, skorzystaj z kilku naszych rad.



### 1 NIE BĄDŹ LENIEM, SZCZOTKUJ ZĘBY Z NATCHNIENIEM

Nie zapominaj o myciu zębów min. 2 razy dziennie. Nawyk robienia „dnia wolnego od mycia zębów” może bardzo szybko stać się złą rutyną.

### 2 W SKLEPIE NIE KIERUJ SIĘ TYLKO PROMOCJĄ

Indywidualny dobór środków do pielęgnacji jamy ustnej jest istotnym elementem wizyty w gabinecie higieny. Skorzystaj z wiedzy profesjonalistów zajmujących się profilaktyką stomatologiczną i skompletuj zestaw (szczotka, pasta, nić dentystyczna itd.) na miarę Twoich potrzeb.



### 3 JEDZ OWOCE Z GŁOWĄ

Wysoka kwasowość niektórych produktów spożywczych, w tym owoców, powoduje niszczenie zębów. Warto poznać składniki, które są pyszne i dodatkowo neutralizują działanie kwasów w pokarmach, dlatego dobrą kompozycją jest połączenie np. pomidora z mozzarellą.

### 4 PORA SZCZOTKOWANIA WAŻNA DO ZAPAMIĘTANIA

Pamiętaj, aby odczekać po posiłku 20-30 min. zanim rozpocznesz mycie zębów.

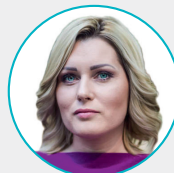


### 5 PODEJMIJ WALKĘ ZE STRESEM

Jest to ciężkie zadanie, ale jeśli tego nie zrobisz, to na pewno staw skroniowo-żuchwowy przypomni Ci o tym. Jeśli po przebudzeniu czujesz ból w okolicy stawu skroniowo-żuchwowego pilnie zgłoś się do specjalisty.

### 6 UŚMIECHANIE, A NIE PODJADANIE

Zdrowy styl życia wymaga także walki z podjadaniem w ciągu dnia. Jeśli zwalczysz w sobie chęć sięgania po słodkie przekąski, oprócz pięknej figury, będziesz mógł pochwalić się też zdrowszym uśmiechem.



### DR N. MED. PAULINA RADOMA

Specjalistka z zakresu promowania profilaktyki stomatologicznej



### WIOLETTA WITEK

Dyplomowana higienistka stomatologiczna Przewodnicząca stowarzyszenia Klub Higienistek

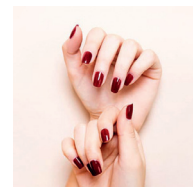


### 7 GUMA DO ŻUCIA – TAK CZY NIE?

Odpowiedź brzmi: tak, ale... pamiętaj, że maksymalny czas, jaki powinieneś żuć gumę, to 5 minut.

### 8 PAZNOKCIE ZADBANE, A NIE POOBGRYZANE

Obgryzanie paznokci to zły nawyk, który może prowadzić do nadwrażliwości i uszkodzenia zębów (czyli ich osłabienia). Rezygnując z tego nawyku zadbasz o zgrzyt i staw skroniowo-żuchwowy.



### 9 NIE PAL PAPIEROSÓW

Palenie przyczynia się do osłabienia zmysłu smaku, chorób dziąseł lub nawet utraty zębów, a także powstania raka jamy ustnej.

### 10 NIE BĄDŹ DLA SIEBIE SADYSTĄ, SPOTYKAJ SIĘ REGULARNIE Z DENTYSTĄ

Dbając o siebie kompleksowo nie zapominaj o profilaktyce. Zadbaj o siebie i swoich bliskich – pamiętaj o zaplanowaniu wizyty u swojego dentysty i higienistki stomatologicznej raz na pół roku.



Drogi Pacjencie, właśnie poznałeś 10 wskazówek, dzięki którym możesz poprawić swoje zdrowie w obrębie jamy ustnej. Dzięki przeczytaniu tego artykułu pierwszy krok zachowań prozdrowotnych masz już za sobą. Co z pozostałymi dwoma?

Krok drugi to wykorzystanie wiedzy, aby szkodliwym przyzwyczajeniom zapobiegać. Każda wizyta w gabinecie stomatologicznym to możliwość poszerzenia już zdobytej wiedzy, dlatego śmiało dopytuj dentystę i higienistkę stomatologiczną o niejasne dla Ciebie kwestie.

Do pełnego sukcesu pozostaje krok trzeci, polegający na podaniu wiedzy dalej, np. członkom rodziny i przyjaciołom. Dzięki Tobie Twoi bliscy także będą mogli cieszyć się pięknym i zdrowym uśmiechem.

Pamiętaj, krok drugi i trzeci pozostaje tylko i wyłącznie w Twoich rękach. Powodzenia!