

Ne samo što nas blistav osmeh čini mlađim, on je pre svega i pokazatelj našeg ukupnog zdravlja. Bolesti usne šupljine povezane su sa iznenađujuće velikim brojem raznovrsnih oboljenja drugih organa, od srca pa čak do problema sa erekcijom kod muškaraca.

Donosimo vam 5 predloga kako da poboljšate i očuvate svoje oralno zdravlje.



1. Oprez sa ugljikohidratima

Slatkiše smatramo glavnim krivcem za loše zube. Međutim, da li ste znali da se ugljikohidrati kao što je čips ili hleb, u našim ustima pod dejstvom enzima iz pljuvačke, razlažu na jednostavne šećere, koji se pod delovanjem normalnih bakterija iz usta pretvaraju u plakove i zubne naslage. Zbog toga higijena neka bude na prvom mjestu.

2. Ne perite zube kada.....

Neposredno nakon što popijete neko gazirano piće nikako ne bi smeli prati zube. Naime, soda zajedno sa sredstvima iz kaladonta stvara spoj koji oštećuje caklinu zubi, koji postaju podložniji upalnim procesima.

3. Vitamin C

C vitamin zadužen je za zdravlje naših zubi a posebno desni (gingiva). Samo 60mg ovog vitamina ili 3 čaše soka ceđene narandže dnevno, biće sasvim dovoljno.

4. Čaj za zdravlje

Čaj, a posebno crni i zeleni, u svom sastavu imaju polifenole, antioksidativne supstance koji sprečavaju nastanak plaka i karijesa na zubima.

5. Ljubite se

Poljubac potiče proizvodnju veće količine pljuvačke koja čisti zube od bakterija koje uzrokuju nastanak karijesa.