

Внешность очень много значит в современном обществе и если какие-то определенные черты можно изменить только прибегнув к помощи пластического хирурга, то красивую улыбку сделать гораздо проще. Улыбка многое значит, искренне улыбающийся человек всегда располагает к себе собеседника, такому сотруднику рады в компании и он вызывает всегда массы положительных эмоций, тогда как хмурых людей часто сторонятся и не очень любят.

Особенно важна красивая улыбка для лиц, бывающих постоянно на виду и занимающих руководящие посты, для все тех, чья работа связана с общением. Очень часто люди не улыбаются, так как стесняются своей улыбки и своих зубов. Да, не всех природа наградила здоровыми зубами, но это проблему можно легко решить. Необходимо полное и качественное обследование и лечение. [Лечение зубов в Екатеринбурге](#), как и в любом другом городе нашей страны, проводится в стоматологических клиниках лицензированными врачами-стоматологами. Необходимо найти своего и наблюдаться у него все время, когда врач знает своего пациента долгий срок, то и отношение меняется и лечение становится не таким уж неприятным.

Зубы очень много значат для человека, не только для внешнего вида, но и для здоровья. Хороший правильный прикус, полнозубость и отсутствие кариеса — основные признаки качества зубов. Для того, чтобы все это было, необходимо, в первую очередь, проходить профилактические осмотры у своего стоматолога. Профилактические осмотры необходимы раз в 3-4 месяца для определения состояния зубов и назначении лечения по показаниям. Также очень рекомендуется во время каждого профилактического осмотра делать чистку зубов. Чистка — это удаление налета с поверхности зуба, который может привести к воспалению и кариесу. Хороший врач- [ортодонт](#) всегда порекомендует правильную методику ухода за зубной эмалью.

Уход за зубами:

1. Действительно, посещать стоматолога недостаточно, необходимо каждый день уделять зубам несколько минут. Ежедневная чистка — отличная профилактика образованию зубного налета и кариеса.
2. Кроме этого, после каждого приема пищи необходимо пользоваться зубной нитью для удаления остатков.
3. Необходимо пересмотреть свое питание. Большое количество сладкого, острого, и

соленого, а также кофе очень сильно разрушает эмаль и вызывает кариес. Кофе, кроме этого, окрашивает зубы в более темные тона, тогда как красивая улыбка должна быть белоснежной.

4. Определенные напитки — сладкие газированные воды также обладают разрушительным воздействием, их прием необходимо ограничить. Все эти нехитрые процедуры позволят реже посещать стоматолога и дольше наслаждаться своей естественной здоровой улыбкой, не обремененной болями.

Но если возникла проблема: болят зубы или повысилась чувствительность, то лучше всего обратиться к врачу и пройти [лечение зубов](#), в противном случае возможно достаточно серьезные последствия, которые крайне сильно ударят по здоровью и кошельку. Не нужно бояться стоматолога, посещение этого врача необходимо каждому, кто хочет иметь красивую улыбку.