

## Зима и зубы

Зима... Традиционно зима считается самым суровым временем года в России: трескучие морозы, снегопады, снежные бураны – без шубы и валенок никуда. Долгое время было не так – зима теплая и бесснежная. Этой зимой, уже отвыкшие от сильных морозов, люди оказались под влиянием холодных воздушных масс.



Зубная эмаль реагирует на температурные перепады: как на лютой мороз, так и сильную жару.

Неприятные ощущения могут возникать при выходе из теплого помещения на улицу и попадании холодного воздуха в рот.

Зимой начинает меняться рацион, а это сказывается и на состоянии зубов. В зимний период года мы ограничены в потреблении богатых витаминами и клетчаткой овощей и фруктов. Начинает снижаться объем потребления минеральных веществ, которые приносят пользу зубам и деснам, укрепляя их. Кроме того, свою роль играет и снижение иммунитета, которое происходит зимой.

Резкие изменения температуры воздуха не только неблагоприятно влияют на общее самочувствие человека, но также могут вызвать и развитие воспалительных процессов полости рта.

### **Как защитить зубы**

Стоит посетить стоматолога и подобрать лечение, правильную зубную щетку и пасту. Щетка не должна быть очень жесткой. Что касается пасты, особенно если речь идет о наличии эрозий эмали, стоит выбрать реминерализующую пасту. Также врач может назначить реминерализующие процедуры, обогащающие зубы ионами кальция и фтора.

