**Сияющая улыбка – это просто: ТОП-10 советов**

20 марта отмечается Всемирный день здоровья полости рта. Это отличный повод задуматься о здоровье ваших зубов. Ведь красивая улыбка – это не только эстетика, но и важная часть общего благополучия.

Знаете ли вы, что здоровье полости рта напрямую связано с состоянием всего организма?  Проблемы с зубами могут влиять на сердце, пищеварение и даже иммунитет.

Поэтому мы подготовили для вас ТОП-10 простых, но суперэффективных лайфхаков для здоровых зубов и десен:

1. Чистим зубы правильно и регулярно: 2 раза в день по 2 минуты с фторсодержащей пастой – это база.
2. Техника – наше всё. Мягкая щетка и круговые движения – ваши лучшие друзья.
3. Зубная нить – секретное оружие. Удаляем налет там, где щетка бессильна.
4. Сахар – под контроль. Меньше сладкого – меньше кариеса.
5. Ополаскиватель – для свежести и защиты. Усиливаем эффект чистки.
6. Стоматолог – наш друг. Профилактические осмотры раз в полгода – must have.
7. Питаемся правильно. Кальций и витамин D – для крепких зубов. Молочные продукты, рыба, зелень – налегаем.
8. Курение и сладкая жвачка – табу. Враги здоровой улыбки.
9. Спорт – с защитой. Капа – для защиты зубов от травм во время активностей.
10. Пьем воду. Достаточное увлажнение – залог здоровой слюны, естественного очистителя зубов.

Следуйте этим простым советам, и ваша улыбка будет сиять здоровьем долгие годы.