

## Чтобы улыбка была голливудской

- Что делает людей неповторимыми?
- Что важно так же, как сияющие глаза, обаятельная улыбка и ухоженные волосы?
- Что нельзя скрыть одеждой или косметикой, если только не носить постоянно паранджу или марлевую повязку?

Эта страница посвящается зубам.

Без них улыбка никогда не будет голливудской. А так хочется! Хочется, чтобы, чистые, белые, ровные, они украшали нас даже в отсутствие косметики и модной одежды. Наши милые зубки! Кажется, ну что мы еще про них не знаем? На самом деле практически ничего и не знаем. Даже самого простого - как за ними ухаживать. Прежде всего - чем и как чистить. Возьмем, к примеру, щетку. Сколько раз в день ею надо пользоваться? Два? Утром и вечером? Столько раз, сколько едим.

Чистить зубы нужно после каждого приема пищи. Когда мы хоть что-то отправляем в рот, в его полости повышается кислотность, а кислота, как известно, вещество разрушительное. Поэтому паста и щетка незаменимы для восстановления нарушенного баланса. Это настолько важно, что традицию чистить зубы, как только встал с постели, гораздо ценнее заменить на привычку чистить их после завтрака.

Кстати, делать это нужно не менее трех минут. Именно за это время можно отчистить с зубов мягкий налет, который образуется после еды. Для контроля качества собственной работы можно использовать специальные таблетки. Растворяешь их в воде, ополаскиваешь раствором зубы - и по появившемуся окрашиванию сразу видишь, где поленился.

Понятное дело, что всегда щетку с пастой носить в кармане не получается. Тогда для экстренной чистки зубов можно пользоваться жевательной резинкой. Но - только для очистки зубов. Жевать не больше 10 минут после еды! А не с утра до вечера для снятия непонятно чего, как это часто бывает, когда уже и челюсть устала, и мозоли на языке образовались. Безусловно, нельзя допускать, чтобы по застрявшим между зубами кусочкам пищи все видели, чем у тебя наполнен желудок.

Пользуйся зубочистками. Это раньше в зубах ковыряли заточенными спичками или свернутыми бумажками. Сейчас маленькие деревянные или пластмассовые палочки - не проблема. Только не нужно делать это демонстративно, давая всем возможность пересчитать, сколько твоих зубов нуждаются в чистке.

Но лучше всего для чистки труднодоступных мест, например, между зубами, использовать зубную нить. Только ей доступны самые узкие промежутки. Как ею пользоваться - это отдельный разговор.

Еще одно средство - специальные ершики. С ними можно добраться до самых заковыристых мест. Но и они требуют небольшой тренировки. Главное же, что нужно запомнить, - почаще разглядывай свои зубы в зеркало. И как только появляется малейшее сомнение, что выглядят они недостаточно по-голливудски, сразу же обращайся к специалисту. И даже если тебе кажется, что Бред Пит или Джулия Робертс рядом с тобой будут выглядеть замухрышками, посещай стоматолога не реже, чем раз в полгода.