**Stomatolog Kraków radzi jak dbać o zęby**

**Jak dbać o zęby? Stomatolog Kraków z nowoczesnej kliniki dentystycznej radzi w kilku punktach jak codziennie dbać o swoje zęby.**

**Stomatologia - nie bój się jej!**

Stomatologia jest to dział medycyny, który zajmuje się funkcjonowaniem i leczeniem zębów a także języka, błony śluzowej czy tkanek jamy ustnej u człowieka. W ramach tejże nauki istnieje wiele specjalności. Na przykład ortodoncja zajmująca się ułożenie zębów na łuku, chirurgia stomatologiczna, którą możemy kojarzyć z wycinaniem zębów mądrości a także stomatologia dziecięca czy protetyka stomatologiczna lub chirurgia szczękowo- twarzowa. [Stomatolog Kraków](http://3gdentist.eu/) z gabinetu 3GDentist by przybliżyć nam profilaktykę stomatologiczną oraz to jak wpływa ona na nasze uzębienie opowiedział nam jak dbać o zęby z wykorzystaniem stomatologii.

**Stomatolog Kraków odpowiada jak dbać o zęby**



Oczywistym jest, iż podstawą zdrowia naszej jamy ustnej jest codzienna higiena i pielęgnacja zębów. Pamiętajmy zatem o tym, aby myć zęby po każdym posiłku lub przynajmniej 2 razy dziennie, używać płynu do jamy ustnej oraz nitkować zęby. To ostatnie jest szczególnie ważne, ponieważ wpływa na zniwelowanie powstawania próchnicy. Kolejną sprawą jest są badania okresowe, na które powinniśmy umawiać się z naszym lekarzem stomatologiem co pół roku. Niemniej jednak jeżeli czujemy, że coś jest nie tak z naszymi zębami, bądź widzimy, że ich kolor się zmienił preferowane jest częstsze konsultowanie się ze swoim dentystą. **Stomatolog Kraków radzi - używajmy profilaktyki** na przykład piaskowania czy kamieniowania, dzięki czemu nasze zęby będą zdrowsze, ponieważ na bieżąco będziemy usuwać z nich osad dzięki czemu nie przerodzi się on w próchnicę czy inne powikłania!