



Вы боитесь стоматологов? Да их бояться каждый третий человек. Кому нравится, что бы им сверлили зубы и снимали камни? Таких людей можно посчитать на пальцах одной руки.

Все мы следим за ними. Ведь мы хотим иметь белоснежную голливудскую улыбку. Чистим зубы каждый день, еще и полощем ротовую полость, употребляем жевательные резинки. Но это не застраховывает нас от похода к стоматологу. В чем же причина того что наши зубы разрушаются? Сладости? Причина проста – бактерии, которые живут во рту. Просто наш рот встречает всех микроорганизмы из вне. Слюна наш защитник, он хорошо справляется с защитой, но не на все сто процентов. Доля небезопасных микроорганизмов остаются во рту.

Пасты и полоскание обеззараживают рой. Но они так же с вредными бактериями уничтожают и полезные, которые нас защищают. Правильное решение будет поддерживать микрофлору во рту. Она будет вас защищать от внешних вредных бактерий. Это относится ко всему организму.

Немецкие ученые исследовали влияние пробиотиков на состояние десен человека. Если ежедневно употреблять йогурты, то это положительно влияет на десна человека. Вследствие эксперимента проверяли количество налета на зубах и кровоточивость десен. Через две недели показатели улучшились. Так что употребление йогурта нам поможет значительно улучшить качество наших зубов.