**ВСТРЕЧАЙТЕ ВЕСНУ С УЛЫБКОЙ: ПЯТЬ СЕКРЕТОВ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ЗУБОВ**

**Всем известно, что красивая улыбка – это ровные белые зубы. А что стоит за этим?   
Мало кто задумывается о том, что красивая улыбка требует ежедневного ухода. Поверьте, полость рта ничем не отличается, например, от кожи лица. Каждый день вы используете различные косметические средства, следите за новинками, посещаете косметолога.**

**Полость рта требует такого же пристального внимания и комплексного ухода.  
Эксперты Colgate делятся секретами, которые позволят вашей улыбке всегда оставаться ослепительной.**

**Секрет 1. Правильное питание – залог красивой улыбки**

Неправильное питание, не обеспечивающее организм всеми необходимыми питательными веществами, может привести к проблемам с зубами. Для профилактики болезней зубов и пародонта в питании важны два взаимосвязанных фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема сладостей.   
Рацион питания должен быть сбалансирован и содержать достаточное количество белков, витаминов и минеральных элементов. Важно достаточное потребление продуктов: богатых кальцием, включая молочные продукты; продукты с высоким содержанием железа (мясо, рыба, бобовые, хлебобулочные изделия из цельного зерна), продукты, богатые витамином С, который содержится в большом количестве в цитрусовых, киви, клубнике и других овощах и фруктах.

**Секрет 2. В стремлении к красоте оставайтесь рациональными**

Стремясь придать своему образу роковую загадочность и добиться как можно более четких скул, легенда кино Марлен Дитрих удалила себе коренные зубы. Нужный эффект был достигнут – у нее появились ввалившиеся щеки, а высокие скулы она подчеркивала темными румянами. Скорее всего, тогда актриса не подозревала о риске преждевременного старения из-за отсутствия зубов – в те годы мало кто знал, что удаление зубов может привести к появлению новых и углублению уже имеющихся морщин.

Все дело в том, что после удаления зуба костные перегородки, из которых формировалась зубная лунка, частично, а иногда и полностью, рассасываются, челюсть при этом изменяется в размерах. Это сразу же сказывается на форме лица и состоянии кожи вокруг рта.

**Секрет 3. Доверяйте заботу о зубах профессионалам.**

Обязательно раз в полгода посещайте стоматолога для проведения профессиональной чистки зубов и осмотра полости рта. Если вас беспокоят какие-либо симптомы, не ждите, пока дело примет серьезный оборот – отправляйтесь к врачу незамедлительно. Ответственное отношение и уход за своим здоровьем поможет вам избежать проблем полости рта в будущем. Но помните, что нельзя исключить какое-то звено, например, безответственно относиться к уходу за полостью рта и надеяться, что стоматолог решит все проблемы.

**Секрет 4. Красивая улыбка – здоровая улыбка**

Здоровье полости рта значительно влияет на общее ощущение благополучия.

Ежедневный профилактический уход, который включает чистку зубов щеткой и использование ополаскивателей в течение дня, позволяет решить проблему до того, как она приобретет серьезный характер, сделать ее менее болезненной, дорогостоящей и раздражающей, чем при лечении уже запущенных заболеваний.

Выполняйте эти простые процедуры каждый день и ваша улыбка будет в безопасности:

* Чистите зубы щёткой не менее двух раз в день
* Ежедневно пользуйтесь ополаскивателем после приема пищи;
* Используйте продукты для ухода за полостью рта с содержанием фтора, в том числе и фторсодержащую зубную пасту.

**Секрет 5. Правильно подбирайте средства для ухода за вашей идеальной улыбкой**

Кариес и другие заболевания иногда подкрадываются незаметно и начинают беспокоить только тогда, когда зуб уже не спасти. Правильно подобранные продукты по уходу за полостью рта обеспечат правильный и эффективный уход. Подбирайте качественную зубную пасту: для профилактики заболеваний полости рта зубная паста должна содержать фториды, а для лечения и предотвращения заболеваний десен противовоспалительные вещества.

Подбирать зубную пасту лучше всего в соответствии с вашим потребностями, обращая внимание на индивидуальные особености. Отбеливающая зубная паста может осветлить эмаль на несколько тонов, но пользоваться ею лучше вместе с обычной, используя одну утром, а другую – вечером. Для профилактики кариеса паста должна содержать соединения фтора, а для лечения и предотвращения заболеваний десен - противовоспалительные вещества.

Для того, чтобы отвечать индивидуальным потребностям каждого, Colgate разработал новую линейку продукции «Древние секреты». **Colgate «Древние секреты»** – это идеальный баланс технологий Colgate и природных ингредиентов, упоминавшихся еще в древних китайских рецептах: цветок лотоса, морские водоросли и соль, масло алоэ и лимона.

В премиальную линейку продукции входят зубные пасты, зубные щетки и ополаскиватель для полости рта.

Зубная паста Colgate «Древние секреты» с экстрактом листьев и цветков лотоса успокаивает, охлаждает и при регулярном использовании помогает поддерживать здоровье десен.   
Зубная паста с солью и экстрактом морских водорослей подходит для безопасного восстановления естественной белизны, а паста с экстрактом масла лимона и алоэ обеспечивает ощущение свежести во всей полости рта на протяжении дня. Каждая упаковка зубной пасты Colgate хранит тайное послание для всех, кто желает совершить путешествие в Древний Китай и раскрыть секреты здоровья и долголетия.  
Ополаскиватель Colgate «Древние секреты» с солью и экстрактом жимолости проникает в труднодоступные для зубной пасты и щетки места, уничтожает бактерии, освежает дыхание и обеспечивает комплексную защиту между чистками.

Для правильного ухода за зубами лучше всего пользоваться комплексно зубной пастой и ополаскивателем. Такой уход в 3 раза более эффективен по сравнению с обычной чисткой зубов без использования ополаскивателя и обеспечивает максимальную защиту от бактерий даже после приема пищи.

Узнать подробнее о новой серии продукции Colgate «Древние секреты» можно на сайте: [www.colgatesecrets.ru.](http://www.colgatesecrets.ru)

Внимание к здоровью полости рта и комплексный уход с использованием качественных средств гигиены помогут вам сохранить красивую улыбку – непременный атрибут привлекательной внешности успешного человека.

**О компании Colgate**

Бренд Colgate присутствует на российском рынке c 1992 года. Более 20 лет компания представляет комплексные решения для ухода за полостью рта для всей семьи. Портфель Colgate насчитывает более десяти линеек, каждая из которых направлена на решение специфических проблем полости рта. Ежегодно бренд Colgate внедряет инновационные продукты на рынок, продолжая заботиться о своих потребителях и их улыбках.