

Когда лучше всего чистить зубы по утрам?

По поводу чистки зубов до или после завтрака: *во время сна зубной налёт образуется быстрее, чем днём, так как происходит уменьшение слюноотделения и отсутствуют активные движения языка, губ.*

Кому утром он приносит дискомфорт в процессе приёма пищи, искажая вкусовые и обонятельные ощущения, и боитесь, что с завтраком в ЖКТ попадёт большое количество микробов(хотя тут не стоит переживать, соляная кислота справится с ними в желудке), то **продолжайте чистить до завтрака**

Единственное, нужно будет прополоскать полость рта после завтрака водой или ополаскивателем, чтобы избавиться от остатков пищи и по желанию закинуться жвачкой без сахара по пути на учёбу/работу, либо почистить ещё раз

Но тут есть **подвох**. Если употребляем продукты и напитки с повышенной кислотностью(например: свежие фрукты, свежевыжатые соки, цитрусы, кофе, сахар туда же), это вызывает поверхностную деминерализацию эмали(проявляется "чувством оскомины")

И абразивное воздействие на неё щёткой и пастой непосредственно после еды может привести к эрозии эмали

После такой пищи обязательно прополаскиваем рот водой и ждём 30-60 минут пока ротовая жидкость восстановит минеральный состав эмали, только после этого чистим зубы.

Мой пример. Если буду кушать на завтрак что-то кислое и с высоким содержанием углеводов, то почищу до, чтобы вообще не получить урона, иначе бактерии начнут метаболизировать сахара в кислоты почти мгновенно и ещё придётся ждать минимум 30 минут до чистки.

При употреблении высокого содержанием клетчатки и белка могу спокойно отложить чистку зубов до окончания завтрака, не привязан к конкретному действию, всё интуитивно.

Делайте так, как привыкли, но соблюдая **вышеизложенные принципы**.

Автор заметки: [nrIngrv](#)

