



Я, Светлана Свердликова — автор [образовательного блога для женщин](#), точно знаю, насколько сильно улыбка меняет сознание женщины. Улыбаясь окружающему миру или даже сами себе, мы настраиваемся на позитивные мысли. После чего положительные изменения в жизни происходят незамедлительно!

Здоровое тело наполняет вас силой и энергией, а красивая улыбка — дарит вам оптимизм. Поэтому уход за зубами должен быть таким же регулярным, как и визиты в тренажерный зал.

На самом деле, путь к ослепительной, а главное здоровой улыбке намного легче, чем может показаться на первый взгляд. Важно придерживаться нескольких простых правил!

1. Обязательны регулярные визиты к стоматологу. Даже если вас ничего не беспокоит — необходимо совершать их в профилактических целях. Найдите «своего» стоматолога. Я встретила такого человека — это [Доктор Юрий Трунов](#), стоматолог клиники [Тотал Дентал](#). Он всегда с интересом слушает о моих проектах и целях, новостях из моей жизни, о моих маленьких и больших успехах, после чего в его кресло я сажусь без малейшего страха. Доверительные отношения между врачом и пациентом — половина успеха лечения!

2. Проконсультируйтесь у своего врача о том, какой домашний уход вам подходит — вместе подберите правильную пасту и ополаскиватель, щетку необходимой жесткости. Перед тем, как приобрести все необходимое для себя и для своей семьи, я всегда консультируюсь со своим специалистом.

3. Помимо пасты и ополаскивателя существует и косметика для зубов. Например, перед важными мероприятиями можно использовать, гель для зубов, который сделает ваши зубы светлыми и более блестящими.

4. То, что отбеливание зубов вредно — устаревший миф. В хороших клиниках давно уже используют современные щадящие технологии, которые абсолютно безопасны. Зато после такой процедуры ваша улыбка станет непревзойденной!

5. Не забывайте о таких маленьких хитростях, как использование трубочек для горячих и холодных напитков. Помните о том, что о своей улыбке нужно заботиться ежеминутно! И тогда она будет радовать вас каждый раз, когда вы видите свое отражение в зеркале!