



Home » Здоров'я » Чистити зуби до чи після сніданку? Стоматологи дали відповідь, яка здивує

Чистити зуби до чи після сніданку? Стоматологи дали відповідь, яка здивує

 **ЛИСЕНКО КАТЕРИНА** — 08 Травня 2026, 10:41 ⌚ 2 Mins Read — **ЗДОРОВ'Я**



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Питання, коли краще чистити зуби — до сніданку чи після — викликає суперечки навіть серед тих, хто ретельно дбає про гігієну. Здається, логічно почистити зуби після їжі, але стоматологи радять звернути увагу на нюанси.

Чищення зубів **перед сніданком** має свої переваги. За ніч у роті накопичуються бактерії, які активно розмножуються. Якщо не почистити зуби зранку, під час сніданку вони разом із їжею потрапляють у травну систему. Крім того, зубна паста створює захисний шар на емалі, що допомагає зменшити вплив кислот із їжі.

Водночас багато людей звикли чистити зуби **після сніданку**, щоб прибрати залишки їжі та відчуття несвіжості. І це теж має сенс, але є важливий момент: одразу після їжі чистити зуби не рекомендується.

Справа в тому, що після сніданку, особливо якщо він містить фрукти, соки або каву, кислотність у роті підвищується. У цей момент емаль стає більш чутливою, і механічне чищення може її пошкодити.

Фахівці радять, якщо ви обираєте чищення після їжі, **почекати 20–30 хвилин**. За цей час кислотно-лужний баланс відновиться, і чищення буде безпечнішим.

Альтернативний варіант — комбінований підхід. Зранку почистити зуби перед сніданком, а після їжі просто прополоскати рот водою або використовувати ополіскувач.

У підсумку, обидва варіанти можливі, але найкраще — чистити зуби до сніданку або трохи пізніше після нього, а не одразу. Це допоможе зберегти здоров'я емалі та свіжість подиху.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

зуби

стоматолог

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua