



Home » Здоров'я » Не лише зморшки: яка звичка додає віку вашій посмішці

Не лише зморшки: яка звичка додає віку вашій посмішці

КОВАЛЬЧУК СВІТЛАНА — 11 Травня 2026, 23:37 ⌚ 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



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

Лікарі попередили, що звичка гризти нігті може зробити посмішку старішою та зіпсувати зуби. Через постійний тиск емаль стирається, а між зубами можуть з'являтися проміжки.

Про це повідомляє [Express](#).

Стоматолог Tony Tonk пояснив, що люди насамперед звертають увагу саме на посмішку. За його словами, гризіння нігтів поступово пошкоджує передні зуби та робить емаль тоншою.

Через це зуби можуть втрачати колір і виглядати старішими. Лікар наголосив, що така звичка прискорює зношення емалі.

Однією з головних причин гризіння нігтів називають стрес. Деякі люди роблять це автоматично та навіть не помічають цього.

Такий стан має назву оніхофагія. Окрім проблем із зубами, звичка може пошкоджувати нігті та переносити бактерії з рук до рота.

Лікарі попереджають, що це підвищує ризик застуди, кишкових інфекцій і навіть сальмонельозу. Фахівці радять контролювати звичку та звертати увагу на рівень стресу.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

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

звички

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

expert.in.ua © 2026 Всі права захищено.