



Любите поплавать в бассейнах? Тогда не забывайте о защите зубов, как советуют опытные дантисты из США.

Лето не может быть летом без регулярных походов в ближайший публичный бассейн или аквапарк. Правда, все это время, проведенное в бассейне, может обернуться сухостью кожи и изменением цвета волос. Кроме того, исследователи из Университета Нью-Йорка выяснили, что плавание в бассейне разрушает зубную эмаль.

Дантисты уже давно говорят о том, что вода в плавательных бассейнах вредит зубной эмали. Особенно в тех случаях, когда за бассейнами недостаточно хорошо ухаживают. Давнишнее исследование, опубликованное в журнале *American Journal of Epidemiology* еще в 1986 году, показало, что у 39% профессиональных пловцов наблюдается эрозия зубной эмали.

Разрушение зубной эмали происходит в том случае, когда pH уровень (водородный показатель) в воде бассейна падает слишком низко или содержит слишком много кислоты. Если при купании в бассейне у вас начинают слезиться глаза и щипать нос из-за запаха воды, то дело в низком pH уровне (и совсем необязательно в высоком содержании хлорки!).

Впрочем, pH уровень влияет на эффективность работы хлорки. Если уровень слишком низок, то хлорка быстро размывается, а если слишком высок, то ее способность дезинфицировать воду снижается. В результате в воде остаются различные бактерии, вроде криптоспоридий.

Для защиты от подозрительной воды рекомендуется приобрести дешевый тест pH уровня для бассейнов. Оптимальным считается показатель от 7,2 до 7,8.