



КАК И ЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Предметы и средства гигиены полости рта. Методы чистки зубов.

**Рекомендовано главным внештатным
детским специалистом-стоматологом МЗ
УР, заведующим кафедрой стоматологии
детского возраста, ортодонтии,
профилактики стоматологических
заболеваний ФГБОУ ВО ИГМА МЗ РФ
Шакировой Р.Р.**

Предметы гигиены полости рта



зубная щетка



**скребки
для языка**



зубная нить



межзубные ершики



ирригатор



суперфлосс

Средства гигиены полости рта



зубная паста



ополаскиватель



пенка для полости рта

Зубные щетки

**Основным средством
гигиены рта является
зубная щетка.**

**Зубная щетка состоит
из ручки, головки,
шейки.**



Как выбрать зубную щетку?

СТЕПЕНЬ ЖЁСТКОСТИ ЩЕТИНОК

- **ОЧЕНЬ МЯГКАЯ**
 - при заболевании ротовой полости (при пародонте)
- ◎ **МЯГКАЯ**
 - для детей до 12 лет
 - при проблемах с дёснами или эмалью зубов
 - для беременных
 - для людей, страдающих сахарным диабетом
- ◎◎ **СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ**
 - для людей со здоровыми зубами
- ◎◎◎ **ЖЁСТКИЕ**
 - для чистки съёмного протеза
 - для тех, у кого есть склонность к образованию зубного налёта
- ◎◎◎◎ **ОЧЕНЬ ЖЁСТКИЕ**
 - используются только по рекомендации врача
 - чаще всего для тех, у кого есть склонность к образованию зубного камня

ПЕРЕД ВЫБОРОМ ЩЕТИНЫ
ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ДАНТИСТОМ

КОНЧИКИ ЩЕТИНОК



ЗАКРУГЛЁННЫЕ
меньше всего
царапают десну



ЗАОСТРЁННЫЕ
лучше вычищают
зубы и пространство
между ними



ТУПЫЕ
хорошо массируют
дёсны

ГОЛОВКА ЩЁТКИ



ДЛИНА
для взрослых 2,5-3 см
для детей 1,5-2 см



Подвижная головка
помогает почистить
даже дальние зубы

РУЧКА ЩЁТКИ



Длинная - позволяет регулировать нажим и избежать травм эмали и дёсен



С резиновыми элементами,
чтобы пальцы не скользили



Зубная нить - ФЛОСС



Зубная нить помогает поддерживать чистоту твоих зубов. Флоссы предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи между зубами.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ НИТЬЮ?



Распределение
нити



Введение
нити
между
зубами

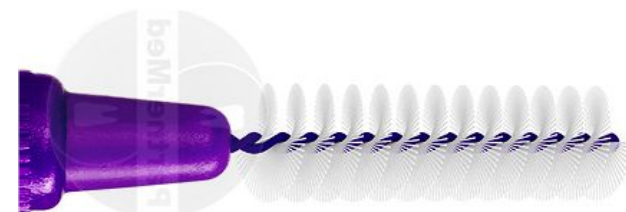
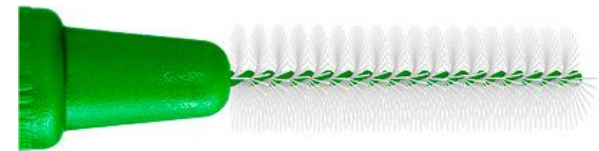


Очищение
боковой
поверхности
зуба



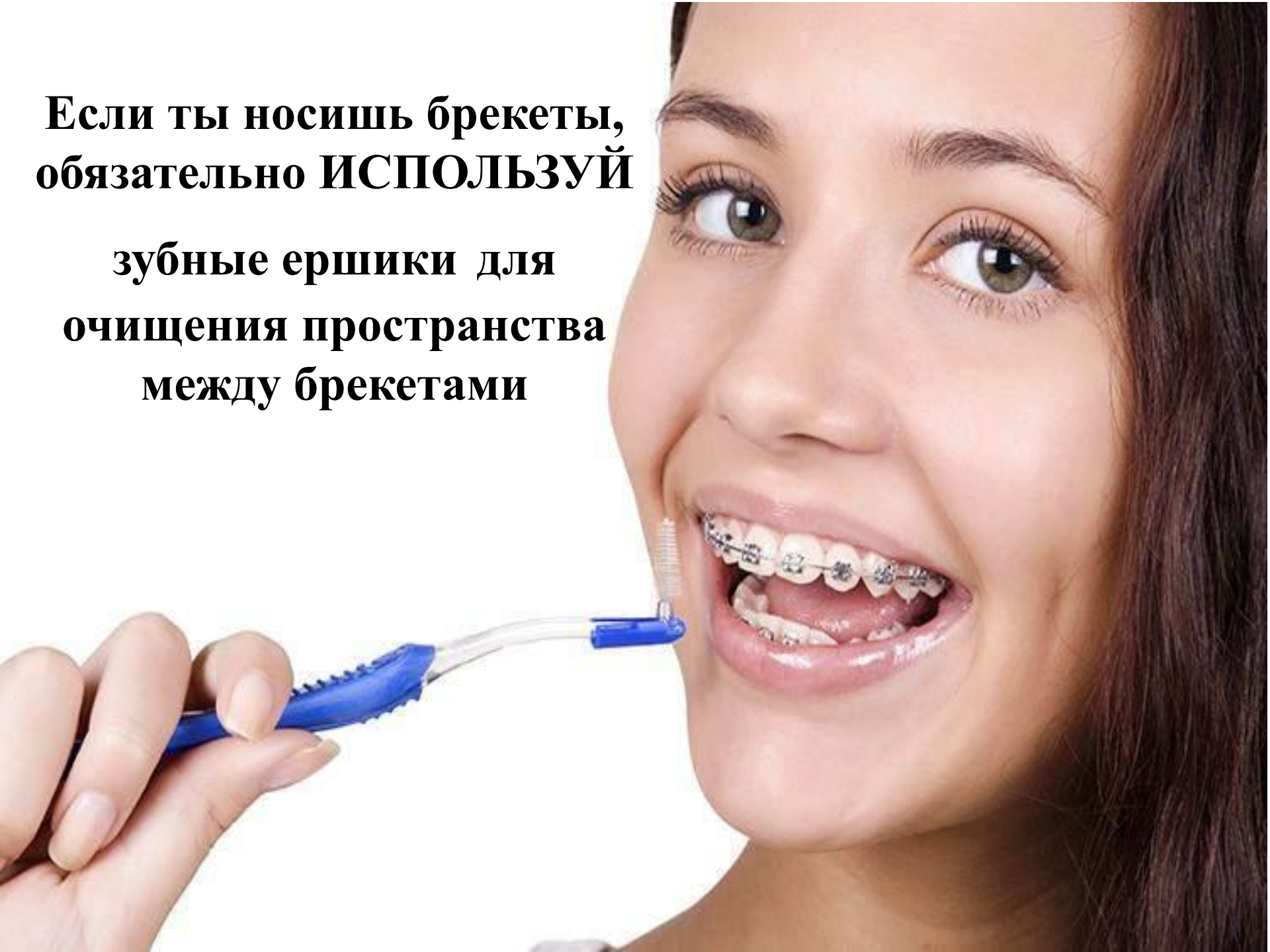
Очищение
соседнего
зуба

**Зубные ершики отлично очищают
пространства между зубами.**



**Если ты носишь брекететы,
обязательно ИСПОЛЬЗУЙ**

**зубные ершики для
очищения пространства
между брекетами**



Скребок для чистки языка

Не забывай чистить свой язык!

На языке скапливается не меньше налёта, чем на зубах. Очищение языка помогает избавиться от него. Для этого созданы специальные «скребки».

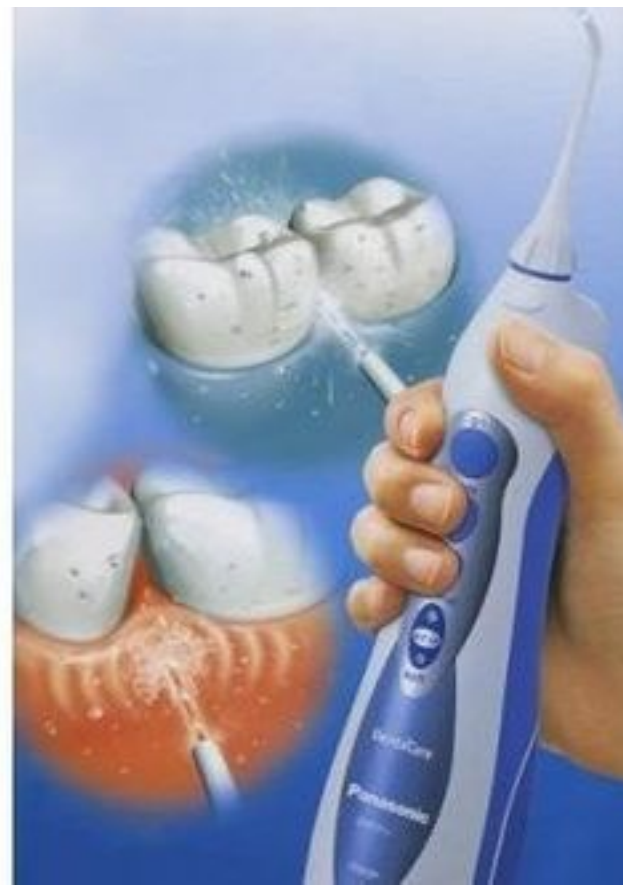


Ирригатор



КАК РАБОТАЕТ?!

Струя воды под давлением эффективно очищает пространства между зубами и вокруг зуба. Также это дополнительный массаж для десны.



Зубные пасты

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

- ☐ абразивные
- ☐ пенообразующие
- ☐ связующие
- ☐ активные компоненты
(антимикробные, минералы
и микроэлементы,
экстракты трав и растений,
ферменты и т.п.)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

- ☐ ароматизаторы
- ☐ подсластители
- ☐ красители



Зубные пасты бывают:

Гигиенические:

- очищение зубов
- дезодорирование рта



Лечебно-профилактические:

- противокариозные
- противовоспалительные
- против гиперчувствительности



Запомни!!!

**Созревание эмали постоянных зубов
продолжается в течение 5 лет после прорезывания**

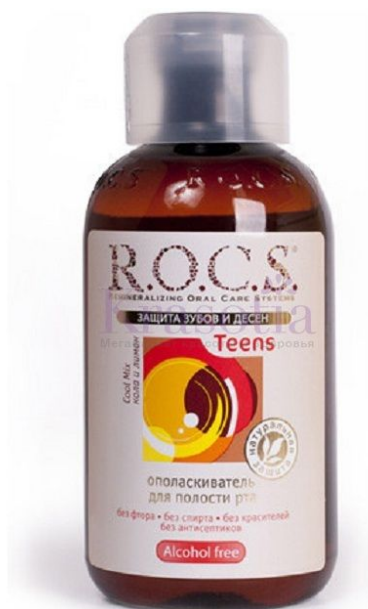
В этот период твои зубы требуют особого ухода:

- регулярная и тщательная гигиена полости рта**
- зубные пасты с активными компонентами, которые соответствуют твоему возрасту**



Дополнительно ИСПОЛЬЗУЙ

ополаскиватель для полости рта — он представляет собой водный раствор активных компонентов, который не надо разбавлять. Он предназначен не только для придания свежести дыханию, но и для того, чтобы эффективнее очистить полость рта и зубы.



Чем можно быстро и удобно очистить зубы!?

Для этого можешь применять ПЕНКУ для полости рта.

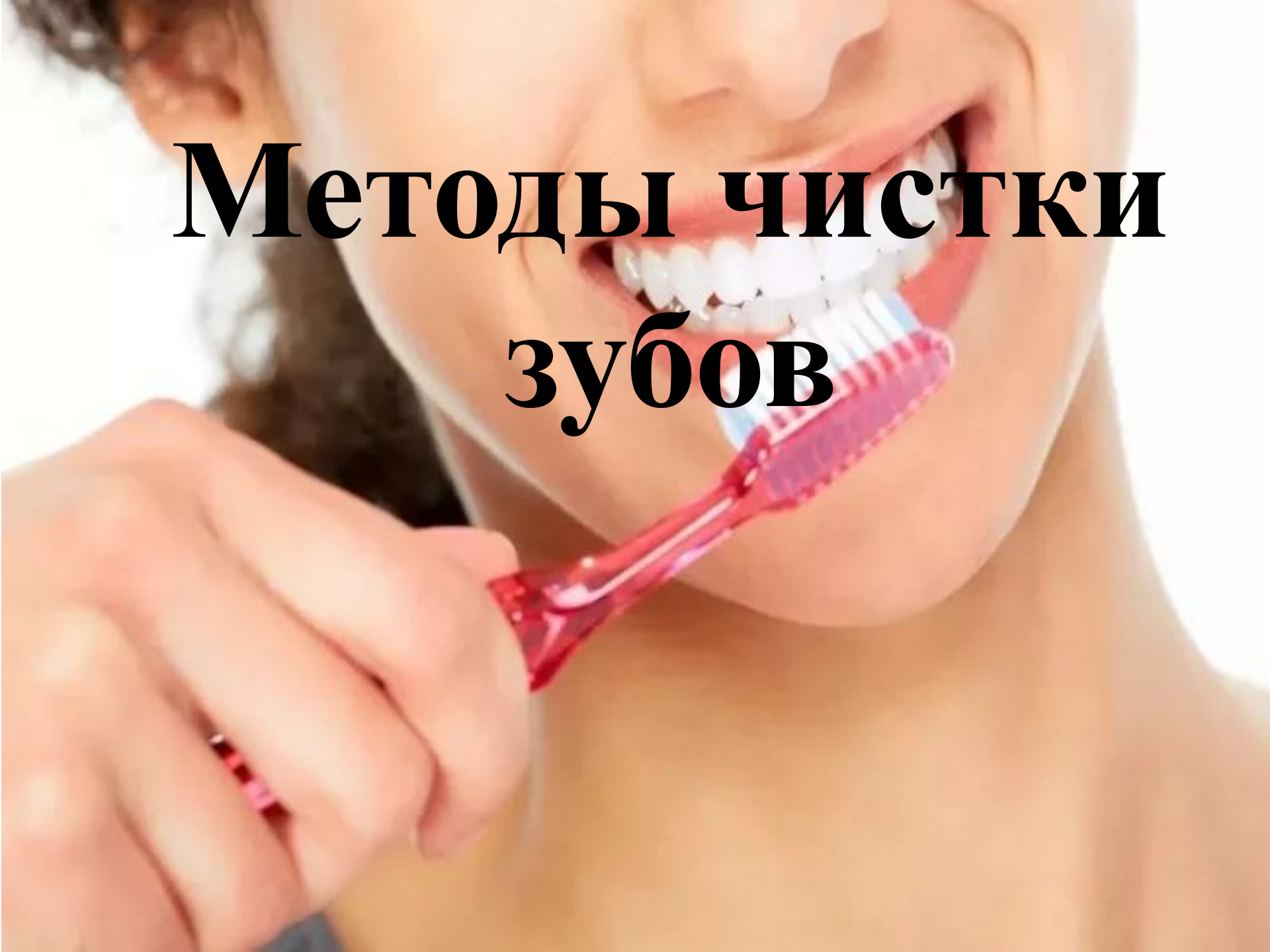
Пенная консистенция способствует эффективному удалению с поверхности зубов мягкого налета и остатков пищи. Но она НЕ ЗАМЕНЯЕТ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ И ЗУБНУЮ ПАСТУ!

Как пользоваться пенкой для полости рта?

Несколько раз нажми на дозатор и в течение пяти - десяти секунд поддержи пену во рту, затем сплюнь. Чистить и споласкивать водой не нужно.



Методы чистки зубов

A close-up photograph of a person's mouth as they brush their teeth. The person is holding a red toothbrush with white bristles, which are in contact with their upper teeth. The person's lips are slightly parted, and their tongue is visible. The background is a plain, light color. The text 'Методы чистки зубов' is overlaid on the image in a large, bold, black serif font.

Внутренняя поверхность
жевательных зубов.



производить короткие
движения, располагая
щетку под углом к
зубу.

Наружная поверхность
зубов

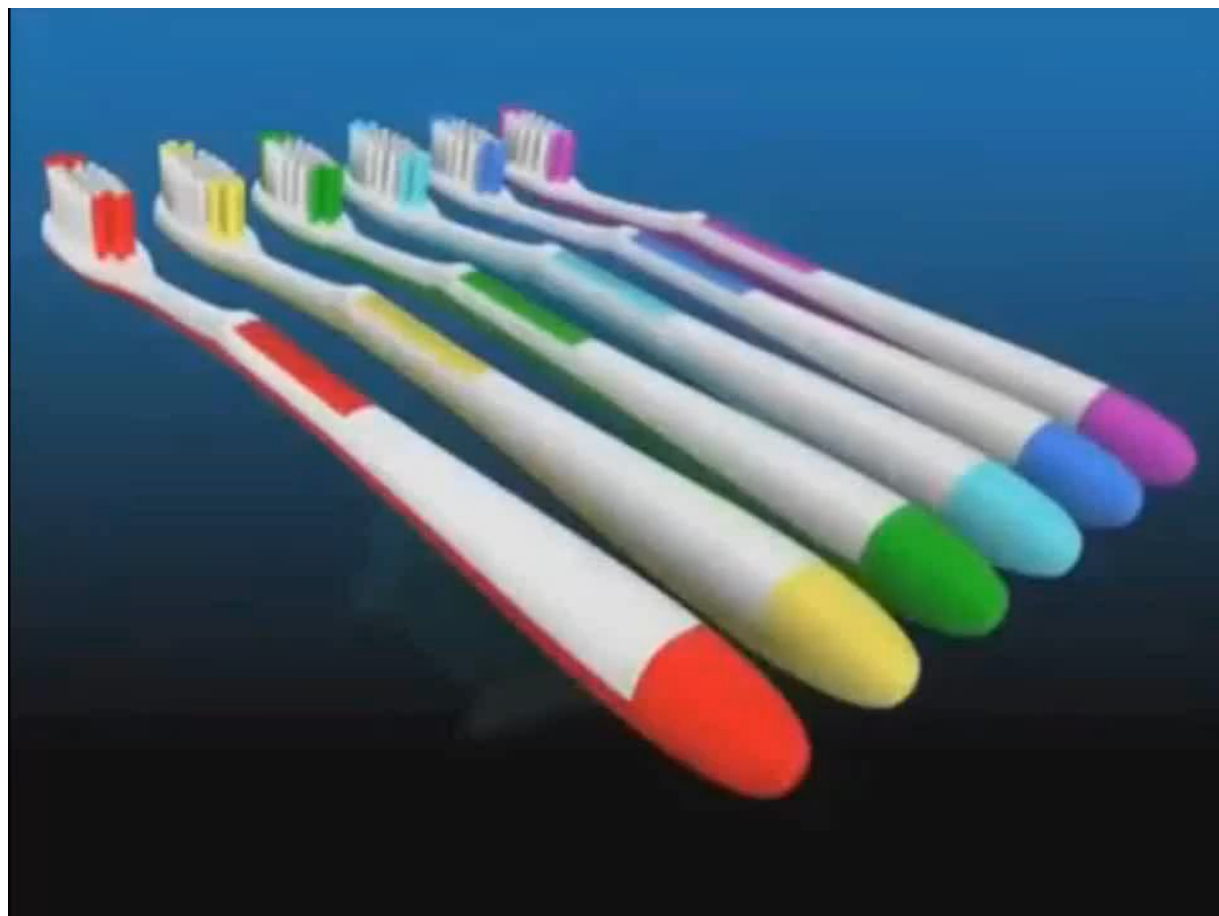


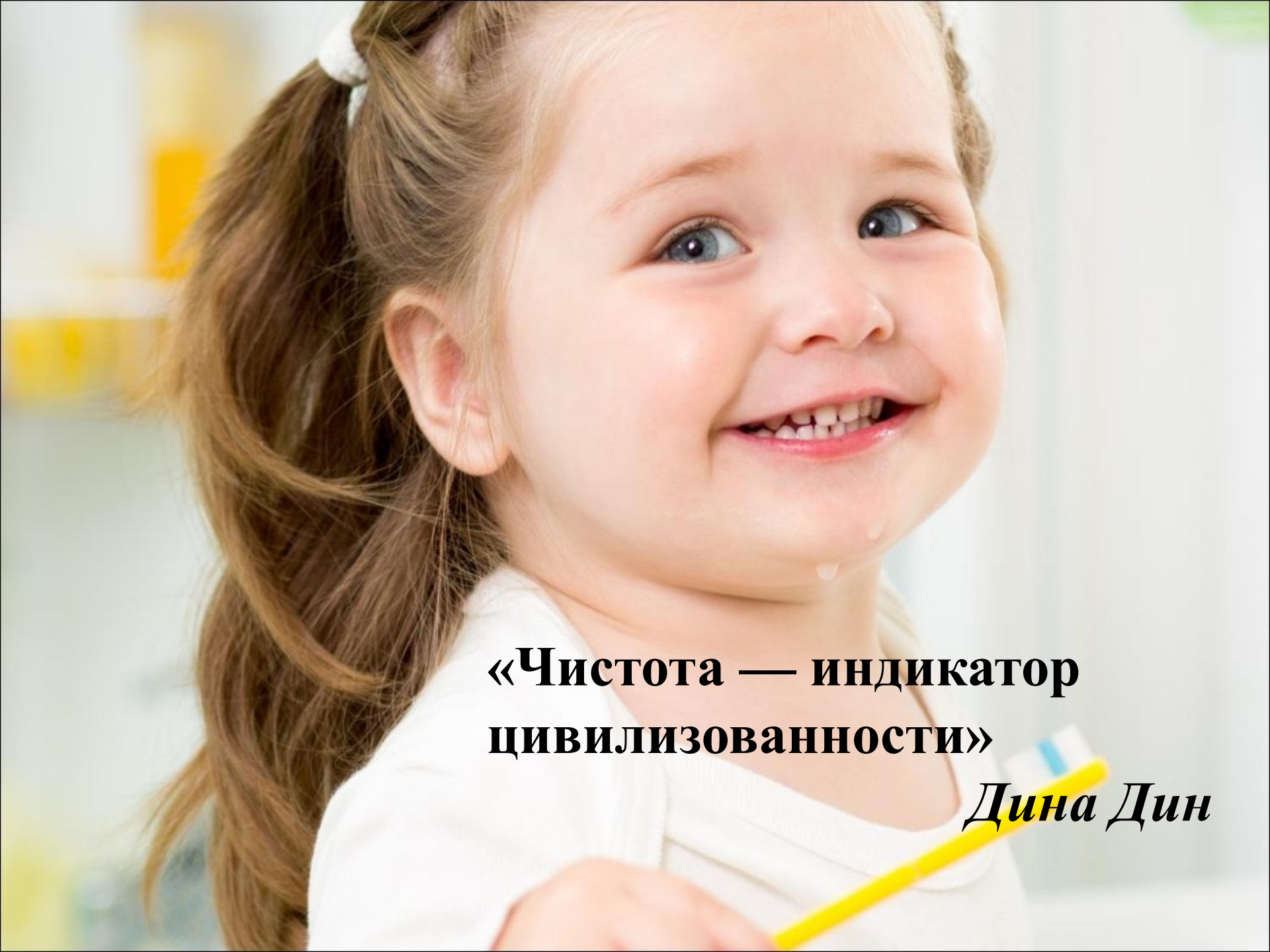
головку зубной щетки располагать
под углом 45 к зубу и производить
вычищающие движения от десны

Жевательная поверхность
зубов



зубную щетку располагают
горизонтально и производят
движения вперед-назад



A close-up photograph of a young girl with long brown hair tied in pigtails with white bows. She has bright blue eyes and is smiling, showing her teeth. She is holding a yellow toothbrush in her mouth. The background is a soft-focus indoor setting, likely a bathroom, with a white sink and a mirror visible.

**«Чистота — индикатор
цивилизованности»**

Дина Дин