

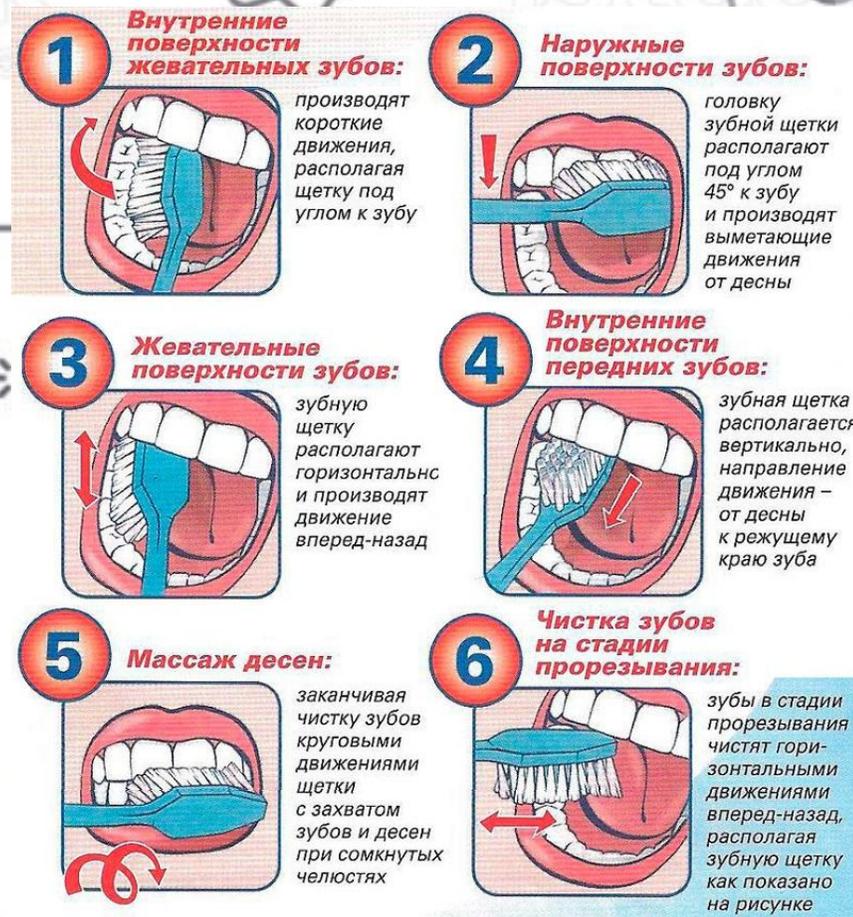


# Уход за полостью рта

Подготовила студентка 101 группы  
стоматологического факультета ФГБОУ ВО Тверского  
ГМУ Минздрава РФ Савинова Елена Алексеевна

# Каков правильный метод чистки зубов?

Правильный метод чистки зубов требует, как минимум, двух минут - Вы не ошиблись, 120 секунд! Большинство взрослых весьма далеки от выполнения этого требования. Чтобы научиться определять, сколько прошло времени, для начала воспользуйтесь секундомером. Для правильной чистки зубов пользуйтесь короткими мягкими движениями, уделяя при этом особое внимание линии дёсен, труднодоступным молярам, находящимся в глубине ротовой полости, и участкам вокруг пломб, коронок и других видов зубных протезов.



Ниже указано, как уделить необходимое внимание каждому участку полости рта:

- Очистите внешние поверхности верхних, а затем и нижних зубов;
- Очистите внутренние поверхности верхних, а затем и нижних зубов;
  - Очистите жевательные поверхности;
- Чтобы освежить дыхание, также обязательно очистите поверхность языка;



Расположите щётку под углом  $45^\circ$  к десне и совершайте вращательные выметающие движения от десны к зубу.



Мягкими движениями вперед-назад очистите наружную, внутреннюю и жевательную поверхности каждого зуба.



Мягкими движениями очистите поверхность языка - это освежает дыхание путём удаления бактерий.

# Какой вид зубной щётки следует использовать?

Большинство стоматологов считает, что для удаления зубного налёта и кариозных бактерий с поверхности зубов наиболее подходит щётка с мягкой щетиной. Предпочтение отдается щёткам с маленькой головкой, так как они лучше достают до всех участков полости рта, в том числе и труднодоступных моляров, находящихся в глубине ротовой полости. Для многих пациентов хорошей альтернативой является электрическая зубная щётка. Она поможет наилучшим способом очистить зубы, особенно тем пациентам, которые испытывают трудности при чистке зубов или страдают ограничениями двигательной функции рук.

## ВЫБИРАЕМ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ



### Очень мягкая

- при парадонте



### Мягкая

- до 12 лет
- при проблемах с деснами или эмалью
- для беременных
- при сахарном диабете



### Средней жесткости

- для здоровых зубов 😊



### Жесткая

- для чистки съемных протезов

3D WHITE LUXE

# Насколько важен выбор зубной пасты?

Очень важно использовать зубную пасту, которая наиболее Вам подходит. На сегодняшний день существует широкий ассортимент зубных паст, разработанных специально для профилактики и лечения многих болезней, таких, как образование кариесных полостей, гингивит, зубной камень, зубное пятно и чувствительность зубов. Чтобы сделать правильный выбор зубной пасты, подходящей именно Вам, лучше всего проконсультироваться у стоматолога или гигиениста.

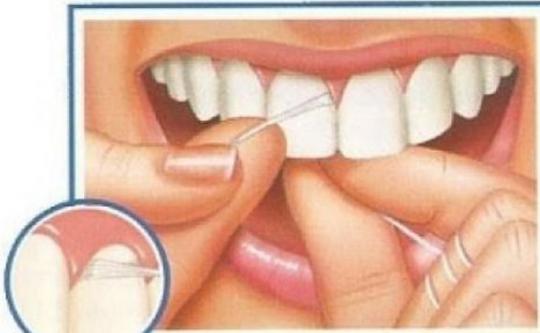
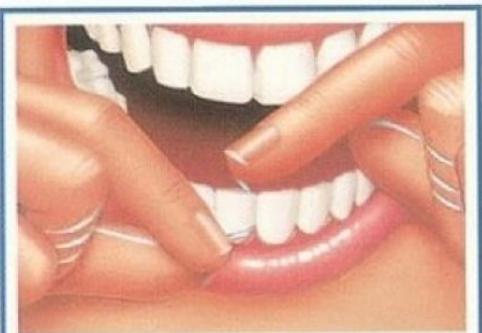
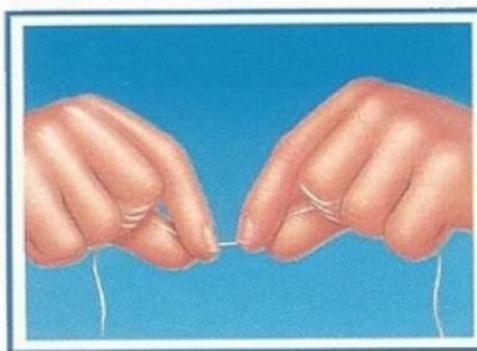
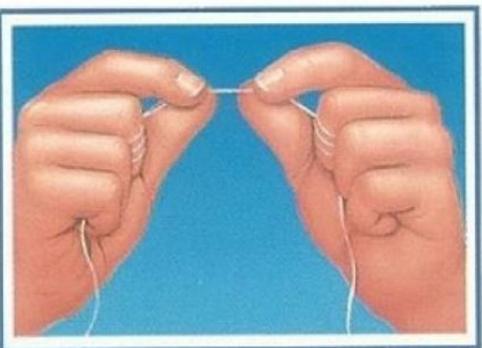


# Как часто следует менять зубную щётку?

Зубную щётку следует менять при появлении признаков износа, и не реже, чем раз в три месяца, в зависимости от того, что появится ранее. Очень важно также заменять зубную щётку после заболевания простудой, так как на щетинках могут скапливаться бактерии, способствующие повторному заражению.



# Используйте зубную нить



Существует огромный выбор зубных нитей: с круглым сечением и плоским, супер-флосы, ароматизированные, с фтор-покрытием и т.д. Конечно, выбор делаете Вы сами, но помочь Вам в этом сможет врач-стоматолог. Чистить нитью нужно один раз в день перед сном, совмещая с последующей чисткой зубов. Движение нити делается только по оси зуба.

# Чистка мягких тканей полости рта

- Чистка внутренней поверхности щек и языка является немаловажным фактором, который устраняет микроорганизмы. Если зубная щетка имеет дополнительную функцию чистки мягких тканей на тыльной стороне, тогда во время чистки зубов автоматически очищается поверхность щек.
- После чего можно дополнительно очистить поверхность языка. Очистка языка может проводиться зубной щеткой или скребком для языка. Важно знать, что, если существует налет на языке, «залысины» или другие изменения, чистку языка следует отложить и показаться стоматологу.

# Использование ополаскивателей

- Ополаскиватели существуют разные. Какой именно нужен Вам, - подскажет стоматолог. Но если нет возможности узнать у стоматолога, - выбирайте профилактический ополаскиватель. Ополаскиватели содержат активные вещества в жидкой форме, которые с легкостью проникают в труднодоступные участки полости рта (между зубами, на линии соединения зубов и десен и т.д.), убивают бактерии и смывают зубной налёт - основную причину заболеваний зубов (кариес) и десен (гингивит).
- Применять его можно до чистки полости рта и после. Применяемый до чистки ополаскиватель помогает размягчить налёт на зубах, после чистки - закрепить результат.



# Рекомендации

**1. Жевательная резинка.** Что дает жевательная резинка? Ее тоже можно отнести к средству ухода за полостью рта. Конечно, лучше жевать резинку без сахара. Резинка удаляет мягкий зубной налет и остатки пищи, так же она усиливает слюноотделение, что дополнительно размягчает налет и способствует выделению лизоцима (антибактериального агента).

Однако, жевать резинку дольше 7 минут не стоит! Этого времени вполне достаточно, чтобы она смогла справиться с поставленными задачами и освежить дыхание.

**2. Твердые предметы.** Не стоит портить зубы попытками открывания крышечек из-под пива, раскалывать орехи, откусывать леску и т.д. – это может привести только к травме зуба (трещины, сколы)

# Рекомендации

**3. Полоскание рта сладкими напитками.** Рот не стоит полоскать сладкими напитками – это только способствует образованию кариеса. Также рот не стоит полоскать кофе и алкогольными напитками. Кофе имеет свойство окрашивать зубы и пломбы в более темный цвет. Алкоголь имеет свойство высушивать слизистую оболочку, что может привести к патологическим изменениям слизистой.

**4. Сочетание температур пищи.** Не сочетайте горячую пищу с холодной в один прием. Это приводит к образованию микротрещин эмали и к образованию кариеса.

# Рекомендации

**5. Только одна щетка.** Нельзя использовать одну зубную щетку для нескольких членов семьи. Микрофлора полости рта у каждого человека разная и передача перекрестной инфекции через щетку другому человеку может привести к неблагоприятным последствиям. Особенно опасно если владелец щетки имеет опасное заболевание (гепатит, СПИД, сифилис и др.).

**6. Запах изо рта.** Если Вас беспокоит неприятный запах изо рта, но ротовая полость в порядке, тогда нужно проверить желудочно-кишечный тракт, ЛОР органы, легкие. Избавиться от запаха Вам могут помочь сырые фрукты и овощи. Во-первых, сырые фрукты и овощи способствуют механической очистке зубов, языка и полости рта.

Во-вторых, они обеспечивают поддержание в ротовой полости кислой среды, которая предотвращает размножение гнилостных бактерий. В-третьих, данные продукты содержат природные антибиотики - фитонциды, которые восстанавливают нормальную микрофлору полости рта.

# Рекомендации

**7. Периодичность посещений стоматолога.** Проходить обследование у врача-стоматолога необходимо один раз в полгода.

**8. Вредные привычки.** Обязательно следует бросить курить или по возможности ограничить курение. Компоненты, присутствующие в табачном дыме, имеют свойство ухудшать цвет зубов, также вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают сужение сосудов и, как правило, нарушают кровообращение в ротовой полости курильщика.

Кроме того, в табачном дыме присутствуют вредные для здоровья токсины, которые подавляют иммунитет, что приводит к развитию вредных и гнилостных бактерий, и как следствие возникают инфекционные и воспалительные процессы в полости рта.



Спасибо за внимание!

