

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

"Северный государственный медицинский университет"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Уход за полостью рта

Выполнила: студентка 2
группы 2 Лечебного
факультета Заец Варвара
Владимировна

Все хотят иметь белоснежную, здоровую улыбку, но далеко не все знают, что для этого нужно делать. Некоторые ограничиваются покупкой пасты из рекламы и дорогой щетки. Однако зачастую этого бывает мало. Чтобы ваши зубки были здоровыми, дыхание свежим, а проблемы с деснами никогда вас не настигли, простая, но правильная гигиена полости рта должна стать для вас ежедневным ритуалом

Основы гигиены ротовой полости

Еще в давние времена врачи настаивали на том, что человек здоров, пока здоровы его зубы. Если вы будете правильно ухаживать за зубами, уделять должное внимание деснам и тщательно подбирать средства для полости рта, вы сможете сохранить ее здоровье, предотвратить посещение стоматолога и сэкономить немалую сумму денег на лечении зубов.

Гигиена полости рта должна осуществляться регулярно и верно

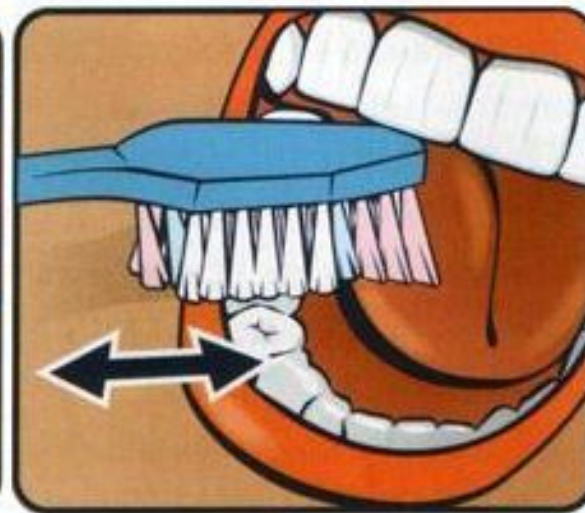
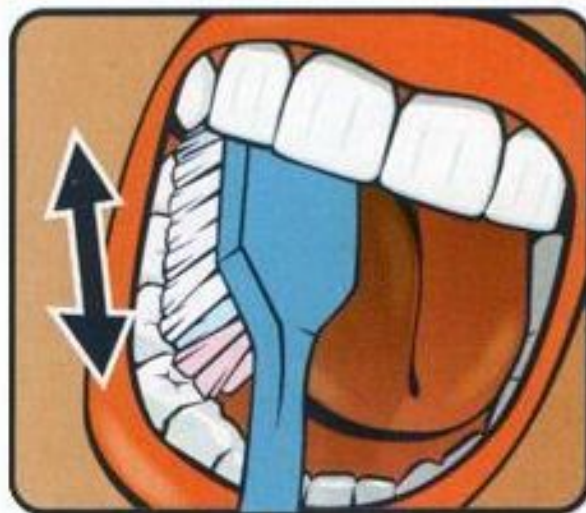
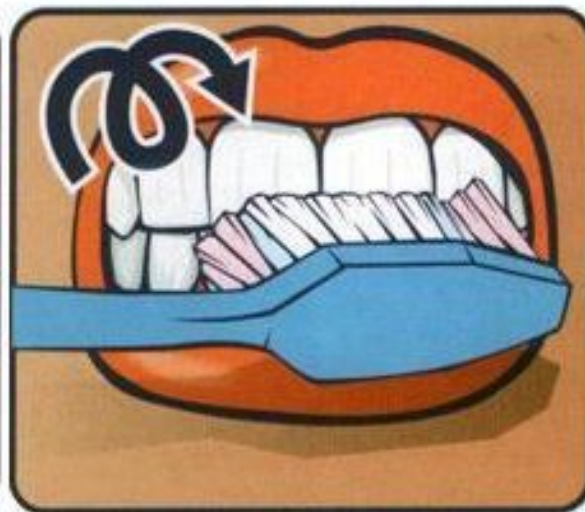
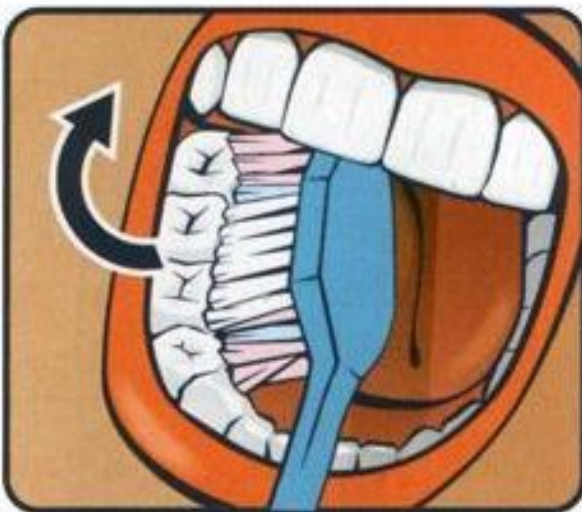
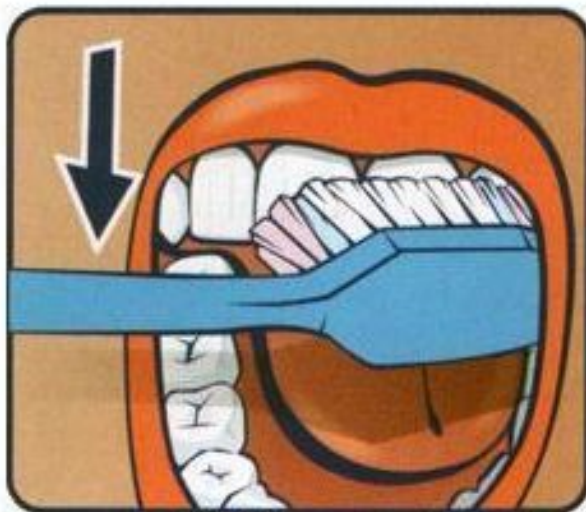
Она должна состоять из:

- чистки зубов щеткой и пастой;
- ухода за ротовой полостью после каждого приема пищи;
- очищения межзубных промежутков.

Правила ухода за полостью

- ✓ Правило №1: зубы нужно чистить 2 раза в день, перед сном вечером и после сна утром
- ✓ Правило №2: не забывайте о профилактических осмотрах у стоматолога раз в полгода. Если вы будете соблюдать это правило, вы сможете предупредить заболевание десен и зубов еще на первых этапах развития
- ✓ Правило №3: не стоит покупать первую попавшуюся пасту (подбор индивидуален), а щетку нужно менять как минимум раз в 3 месяца
- ✓ Правило №4: уход за ротовой полостью не заканчивается на чистке зубов: не забывайте про язык, щеки и десна
- ✓ Правило №5: после каждого приема пищи необходимо удалять остатки еды. В идеале нужно чистить зубы пастой и щеткой, но на практике это чаще всего невыполнимо. Поэтому можно пользоваться доступной альтернативой: ополаскиватели для ротовой полости удаляют частицы еды и освежают дыхание
- ✓ Правило №6: для очищения промежутков между зубками используйте зубные нити-флоссы
- ✓ Правило №7: фтористые вещества в пасте начинают «работать» спустя 3 минуты после попадания на зуб. Чистить зубы нужно не меньше этого времени, для того чтобы не просто очистить, но и укрепить эмаль

Поэтапная инструкция ежедневной очистки ротовой полости



Зубы нужно чистить правильно, тогда уход за полостью рта будет качественным. Удалив весь налет, вы защитите ваши зубы от кариеса, а десна от гингивита, пародонтита и других заболеваний

Схема очистки ротовой полости

1. Начинается процедура с традиционной чистки зубов пастой и щеткой

- Расположите щетку так, чтобы щетинки покрывали наружную поверхность зубов.
- Проводите щеткой от десны к краю зубов подметающими движениями.
- Внутреннюю поверхность зубов необходимо чистить точно такими же сметающими движениями по той же схеме.
- Затем поставьте щетку так, чтобы щетина покрывала жевательную поверхность. Возвратно-поступательные движения помогут очистить жевательную поверхность.
- Повторите это для верхней и нижней челюсти. Не нажимайте на щетку слишком интенсивно.
- Сомкните челюсть и мягкими движениями сделайте массаж десен при помощи щетки.

2. Чистим язык: можно воспользоваться специальным скребком для чистки языка или щеткой, если на ней предусмотрена специальная очищающая поверхность. Совершите пару движений от корня к кончику языка.

3. Чистим внутреннюю поверхность щек: повторите процедуру аналогичную чистке языка теперь для внутренней поверхности щек. Прополощите рот чистой водой.

4. Переходим к нити-флоссу. Возьмите около 30 см зубной нити и намотайте ее концы на указательные пальцы рук, оставив между ними промежуток в 10 сантиметров. Прочно натянув нить между пальцами, заведите ее в зубной промежуток, а затем прижмите ее к поверхности одного из зубов и совершите движения вверх-вниз. Для очистки соседнего промежутка используйте чистый участок нити. При использовании флосса не задевайте десна. Запрещено пользоваться зубной нитью при пародонтите.

5. Завершающий этап- ополаскиватель. Не нужно набирать полный рот жидкости для ополаскивания, достаточно объема около 2 чайных ложек. Тщательно прополощите рот в течение минуты.

Гигиена полости рта не займет у вас более 10 минут утром и вечером. Делайте все правильно и ваши зубки и десна будут здоровыми

Выбор средств для ухода за полостью рта

Выбор зубной пасты

Выбирая зубную пасту вовсе не обязательно покупать самую дорогую из имеющихся в магазине. Отечественный это будет производитель или зарубежный- тоже не играет главной роли. Составы паст чаще всего идентичные. На что нужно обратить внимание- это на содержание фтора. Средства с фтором подходят только для профилактики кариеса, а вот если эта напасть уже вас постигла, фторсодержащие пасты только ухудшат состояние зубов. Обращайте внимание на предназначение средства. Для ежедневного применения вам нужна лечебно-профилактическая или комплексная паста, а вот с отбеливающими будьте осторожны. При выборе отбеливающей пасты лучше проконсультироваться со стоматологом.



Выбор зубной щетки

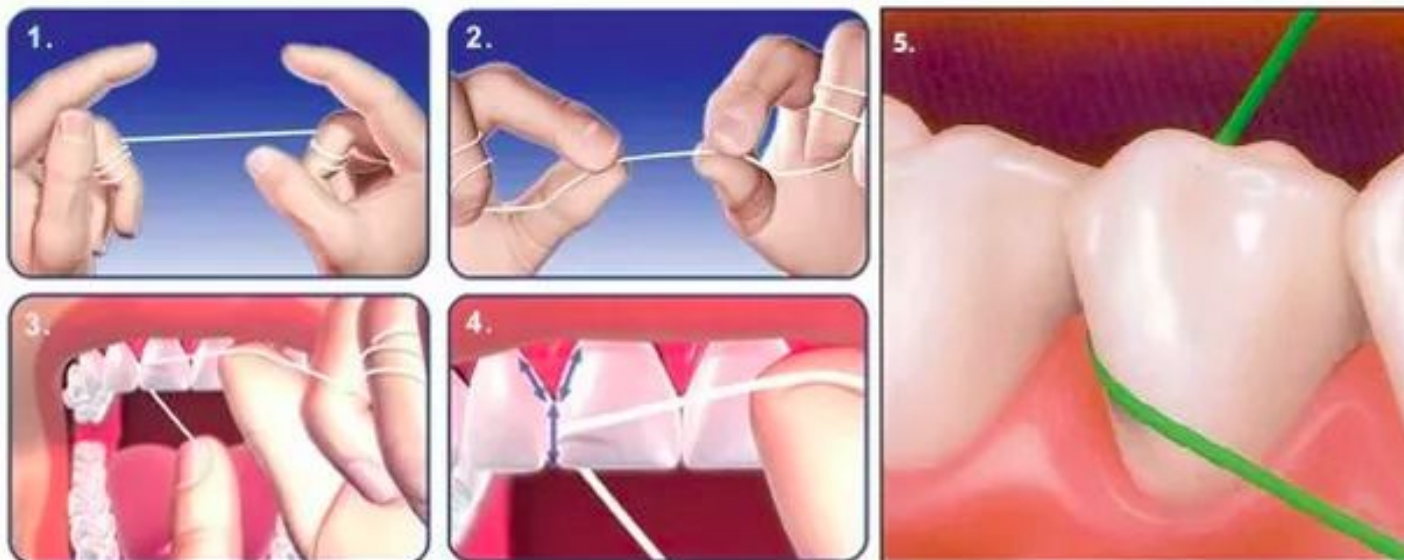
Зубные щетки, прежде всего, подразделяются на электрические и обычные для ручной чистки. Первые более качественно справляются с поставленной задачей, но и стоят дороже. Менять насадки рекомендуется так же часто, как и обычную щетку, поэтому вопрос выбора довольно часто упирается в финансы. Электрическая щетка может легко очистить самые дальние зубки и вам не придется прилагать никаких усилий: просто передвигайте щетку от зуба к зубу. При выборе электрической щетки, обратите внимание на саму насадку. Она может быть просто очищающей или отбеливающей. Немаловажным является тип питания: щетки на батарейках дешевле, а с аккумулятором удобнее.

Обычная ручная щетка бывает 3 степеней жесткости: мягкая, средняя и жесткая. Мягкая щетина бережно воздействует на зубки и десна, но плохо очищает, а жесткая - слишком агрессивна. Стоматологи советуют выбирать золотую середину - щетину средней жесткости.



Выбор нитей-флоссов

Все зубные нити- это тоненькие перекрученные между собой волокна. Выбор этого средства ухода за полостью рта довольно велик. Более дорогие нити изготавливаются из волокон шелка, а дешевые варианты- из синтетического волокна. Нити-флоссы бывают смазанными, несмазанными, фторированными, плоскими, круглыми, рельефными, ароматизированными. Стоматологи рекомендуют выбирать плоскую смазанную нить- она более удобна в использовании и уменьшает риск травмирования десен. Для новичков подходят воощенные нити, они более прочные, а следовательно идеальны для первых попыток. Если вы хотите обеспечить зубам дополнительную защиту от кариеса, воспользуйтесь фторированными нитями-флоссами.



Выбор ополаскивателя

Ополаскиватель имеет широкий спектр действия: удаляет налет, убивает бактерии, освежает дыхание, заживляет раны, служит профилактикой кариеса. Для разных целей предназначены разные виды ополаскивателей: лечебные и профилактические. Главная цель профилактических ополаскивателей- свежесть вашего дыхания. А вот лечебные могут предназначаться для борьбы с воспалением, с кровоточивостью десен, с чувствительностью зубов. Первоначально вам нужно определиться с задачей, которую должен будет выполнять ополаскиватель. Для ежедневного использования подойдут профилактические средства.



Уход за полостью рта тяжелобольного медицинской сестрой в отделении

Тяжелобольные не могут самостоятельно осуществлять ежедневный уход за полостью рта, поэтому данную манипуляция выполняет медицинская сестра

Целью обработки полости рта тяжелобольным является очистка полости рта от налета, слизи, микроорганизмов, остатков пищи.

Показания. Постельный режим пациента.

Оснащение. Стерильные ватные шарики в достаточном количестве; стерильные марлевые салфетки; стерильные пинцет и шпатель; два почкообразных тазика - для чистых и использованных шариков, салфеток; раствор калия перманганата бледно-розового цвета или 2 % раствор натрия гидрокарбоната, или 0,9 % раствор натрия хлорида (физиологический раствор), или 3% раствор перекиси водорода (1 столовая ложка на стакан воды); резиновый баллончик или шприц Жане для орошения полости рта; глицерин или вазелиновое масло, или раствор буры в глицерине

Техника выполнения обработки полости рта тяжелобольному:

1. Медицинская сестра моет руки с мылом.
2. Голову пациента приподнимают с помощью функциональной кровати или дополнительных подушек. Грудь закрывают полотенцем, в руки дают почкообразный тазик (или его держит санитарка у подбородка пациента).
3. Берут пинцетом ватный шарик так, чтобы острые концы пинцета были погружены в вату. Смачивают шарик раствором калия перманганата (или другими дезинфицирующими средствами).
4. Просят пациента открыть рот.
5. В левую руку берут шпатель, оттягивают пациенту щеку и протирают ватным шариком наружную поверхность коренных зубов, жевательную поверхность, внутреннюю, часто меняя шарики (один шарик на два-три зуба) во избежание переноса инфекции с одного зуба на другой.
6. В конце процедуры дают пациенту прополоскать рот кипяченой водой или раствором калия перманганата.

7. Если пациент не может сам прополоскать рот, то следует оросить ему полость рта из резинового баллончика или шприца Жане.

Манипуляцию совершают в следующей последовательности:

- голове пациента придают возвышенное положение, чтобы он не захлебнулся;
- поворачивают голову набок;
- подстилают под щеку полотенце, к углу рта подставляют почкообразный тазик;
- набирают в баллончик или шприц один из указанных дезинфицирующих растворов;
- просят пациента открыть рот;
- орошают внутреннюю часть противоположной щеки струей из баллончика;
- поворачивают голову пациента на другую сторону и, зайдя с другой стороны кровати, повторяют процедуру.

8. При обнаружении налета на языке пациента просят высунуть язык.

Пальцами левой руки салфеткой берут язык за кончик. Шпателем, взятым в правую руку, снимают налет. Берут пинцетом ватный шарик, смоченный раствором антисептика, и обрабатывают язык. Берут чистый шарик, смачивают глицерином или вазелиновым маслом, или бурой в глицерине и

Примечания: чтобы микрофлора полости рта не привыкла к одному антисептику,

его нужно чередовать с другими. Если у пациента обнаружены трещины, то антисептиком лучше

использовать ватные тампоны, смоченные глицерином или вазелиновым маслом, или

бурой в глицерине. В постельном режиме рекомендуется чистить зубы утром и

вечером, а после каждого приема пищи полоскать рот одним из перечисленных

антисептиков.

Уход за полостью рта при наличии зубных протезов.

Зубные протезы на ночь следует снять, тщательно промыть с мылом и до утра хранить в чистом стакане, а утром снова промыть и надеть.

Таким образом, соблюдая несложные правила по уходу за полостью рта можно избежать серьезных заболеваний

Спасибо за
внимание!