

Правила чистки зубов



Что такое зубной налёт



Зубной налет



Микроорганизмы

Зубной налёт – это образование на поверхности зуба, вызванное скоплением и ростом микроорганизмов.

Для чего нужно удалять зубной налёт

Бактерии зубного налёта превращают остатки пищи в кислоты, которые обладают разрушающим действием.

КАРИЕС ЗУБА



ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСНЫ



Что помогает удалять зубной налёт



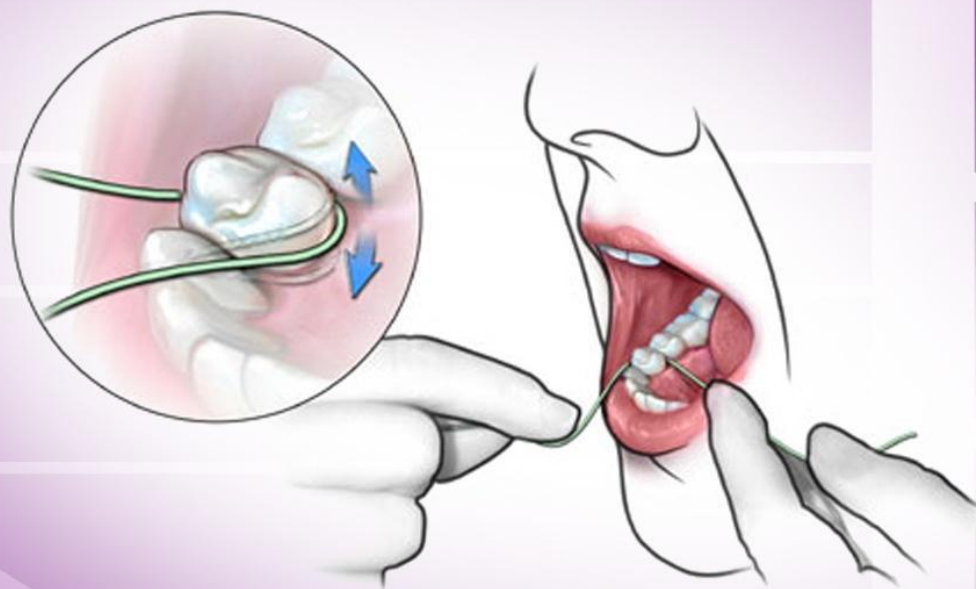
зубная паста



зубная щётка



зубная нить



Зубная паста

Зубная паста



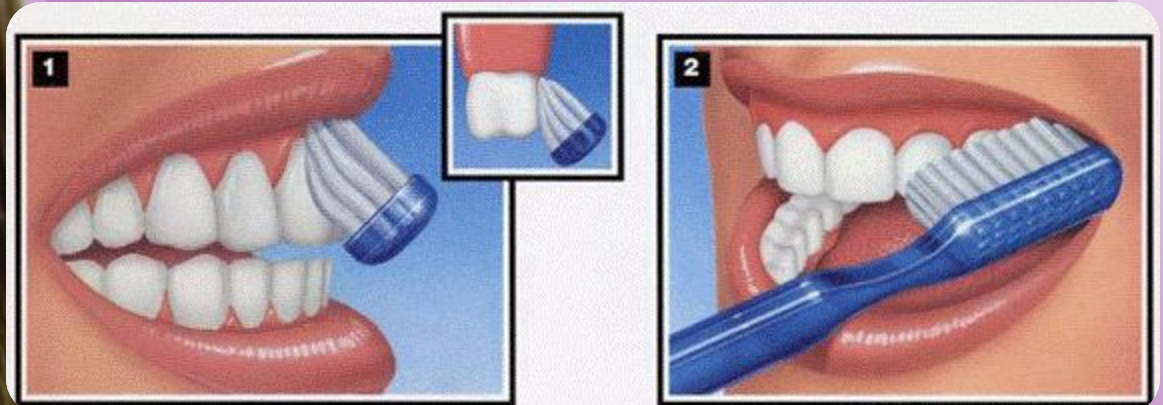
- Должна содержать ФТОР.
- Пасту не нужно глотать.
- На щётку надо класть 1 горошинку пасты – этого достаточно, чтобы хорошо почистить зубы.

Как выбрать зубную щётку

- Зубная щётка должна продаваться в герметичной упаковке.
- Головка зубной щётки должна быть небольшой.
- Следует выбирать зубную щётку со щетиной мягкой или средней степени жёсткости.
- Форма зубной щётки не имеет значения.

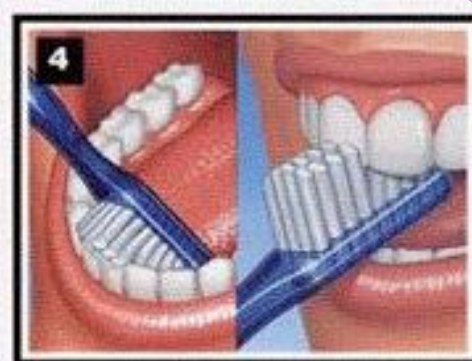
Как правильно чистить зубы

- Сначала очищаются наружные поверхности зубов (со стороны губ и щёк) выметающими движениями по направлению от десны к коронке.



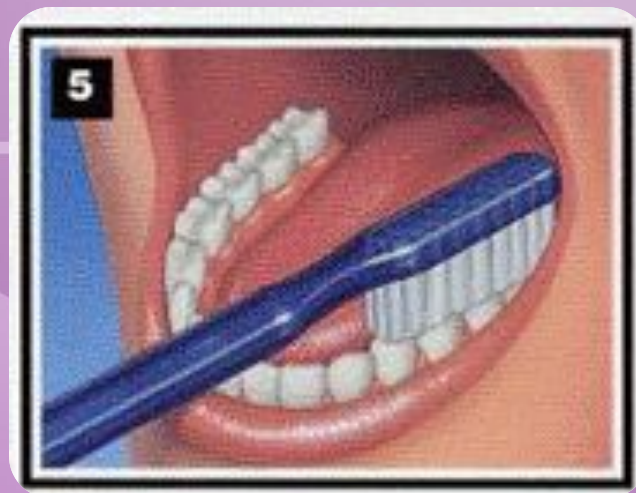
Продолжаем чистить зубы

- Таким же образом очищаются внутренние поверхности зубов (со стороны языка).



Чистим зубы тщательно

- Жевательная поверхность зубов очищается короткими движениями щётки вперед-назад.



Уход за зубной щёткой



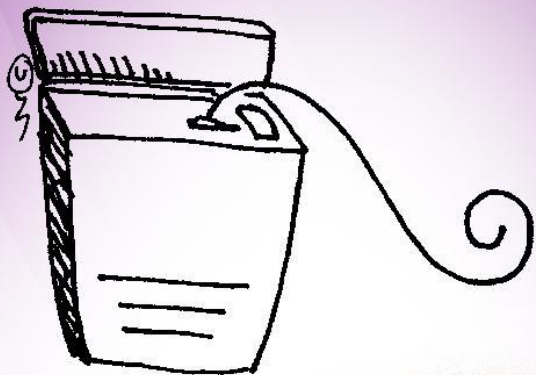
- Новую щётку нужно хорошо промыть тёплой проточной водой.
- После каждой чистки зубов щётку тоже нужно тщательно промыть водой и оставить в стакане головкой кверху.
- Зубную щётку нужно менять 1 раз каждые 3 месяца.

Промежутки между зубами очищают с помощью зубной нити

Нить необходимо
использовать
один раз в день
перед вечерней
чисткой зубов
или после неё.



Как пользоваться зубной НИТЬЮ



- ✓ Необходимо вытянуть из кассеты 30-40 см нити.
- ✓ Большую её часть наматываем на средний палец правой руки, так чтобы между пальцами был промежуток длиной в 10 см.



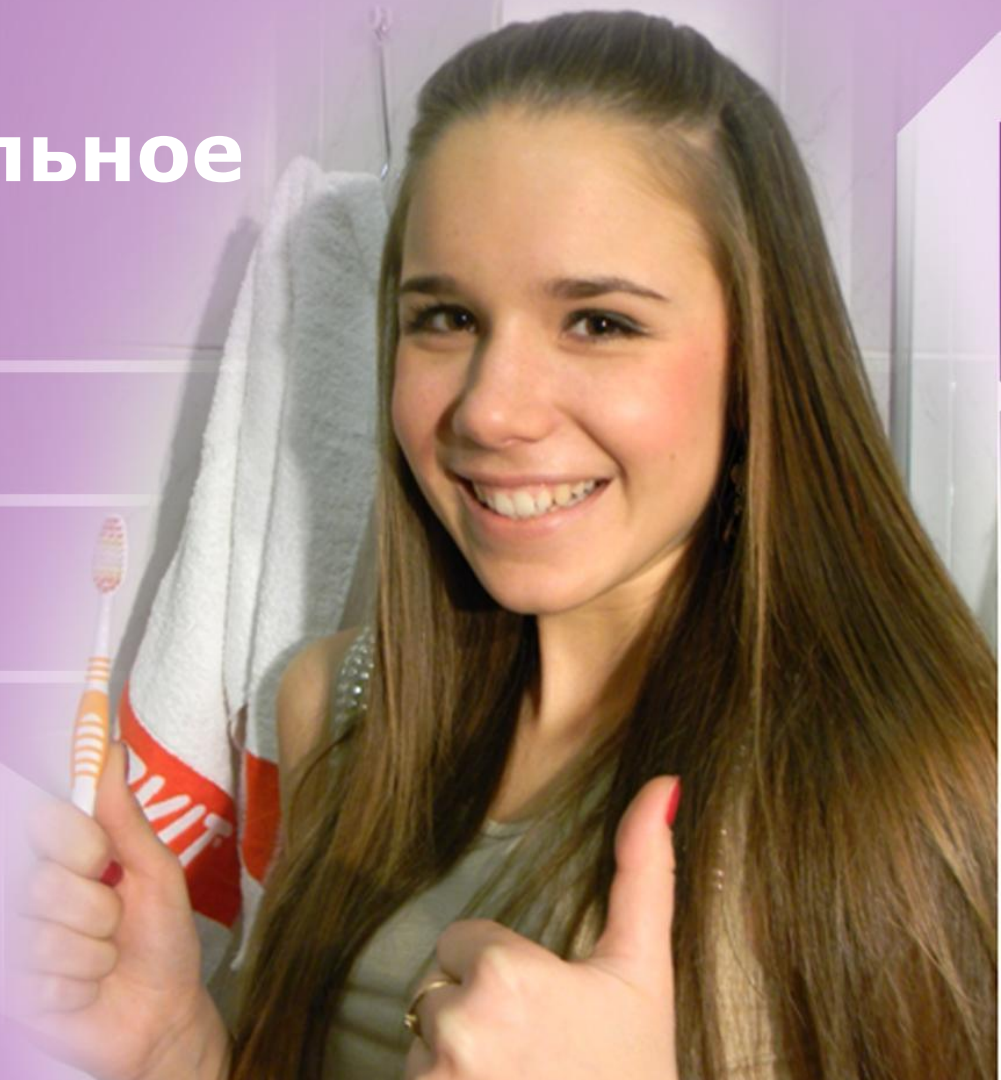
Продолжаем чистить зубы НИТЬЮ

- Аккуратно помещаем зубную нить в пространство между десной и зубом и плотно прижимаем к поверхности зуба.
 - Зуб чистим по направлению от десны к жевательной поверхности.
 - Для каждого зуба отматываем новый отрезок нити и так очищаем каждый зуб.



На заметку

**Регулярное тщательное
очищение зубов
позволяет
сохранить зубы
здоровыми,
а улыбку
белоснежной!**



Спасибо за внимание!



*Бондарик Е. А., врач-стоматолог
высшей квалификационной
категории, кандидат медицинских
наук, доцент 2-й кафедры
терапевтической стоматологии
Белорусского государственного
медицинского университета;
Полянская Л. Н., врач-стоматолог
высшей квалификационной
категории, кандидат медицинских
наук, доцент 2-й кафедры
терапевтической стоматологии*