




  
ALLDAY.RU

# Как правильно чистить зубы

Чтобы иметь здоровые зубы и десны, их мало чистить. Зубы нужно чистить правильно. Существует множество методик по чистке зубов, которые отличаются характером движений зубной щеткой и последовательностью этих движений. Но все эти методики можно свести к нескольким общим правилам.

Зубы нужно чистить регулярно. В идеале хорошо чистить зубы после каждого приема пищи, но это не всегда возможно. Поэтому надо чистить зубы хотя бы дважды в день - утром и вечером, перед сном.





Перед тем, как чистить  
зубы, нужно вымыть руки с  
мылом.



Сначала нужно прополоскать рот водой, а щетку тщательно промыть.

Пасты достаточно выдавить  
размером с горошину.




Прежде всего, скажем о  
том, как **не надо** чистить  
зубы:



Никогда не делайте при чистке зубов движения щеткой в горизонтальном направлении! Такими движениями вы не чистите зубы, а загоняете налет с зубной эмали в промежутки между зубами.






Итак, движения зубной щеткой должны быть строго вертикальными. Саму щетку из стороны в сторону двигать не нужно, так как такие движения будут иметь такой же эффект, как горизонтальные.

Начните чистку с  
нижней челюсти - с  
внутренней  
(язычной)  
поверхности зубов,  
затем переходите к  
верхней челюсти.






Перемещайте щетку от крайних зубов к центру и далее к другому краю. Каждый участок зубного ряда требует 10-15 движений щеткой.

Теперь приступите  
к чистке внешней  
(щечной)  
поверхности зубов.  
Щетина обычной  
зубной щетки может  
захватить 3-4 зуба.






Чтобы очистить каждый такой участок, делайте в среднем по 10 движений вверх-вниз.

Передние зубы  
тоже нужно чистить  
вертикальными  
движениями, но при  
этом держать щетку  
параллельно зубам  
неудобно, поэтому  
можно поставить ее  
перпендикулярно  
зубному ряду.




Теперь нужно  
почистить  
жевательную  
поверхность зубов.  
Тут уже можно делать  
движения вдоль  
зубного ряда, только  
не надо сильно  
нажимать на щетку.





Нужно сделать 10-15  
движений с каждой  
стороны изо рта наружу  
(вперед-назад).





В завершение можно сделать несколько круговых движений щеткой по внешней поверхности зубов.

Рот после чистки нужно тщательно прополоскать водой от зубной пасты.

Общая длительность процедуры должна быть не менее 3 минут. Каждый фрагмент, как вы помните, необходимо очищать не менее чем 10 движениями щетки. В сумме это составляет 160 движений на каждую челюсть. Значит, для очистки обеих челюстей необходимо произвести 320 движений щеткой.



# **КАК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ФЛОССОМ**

Врачи советуют  
дополнить  
чистку зубов  
щеткой очисткой  
промежутков  
между зубами.  
Это делается с  
помощью  
специальной  
зубной нити.



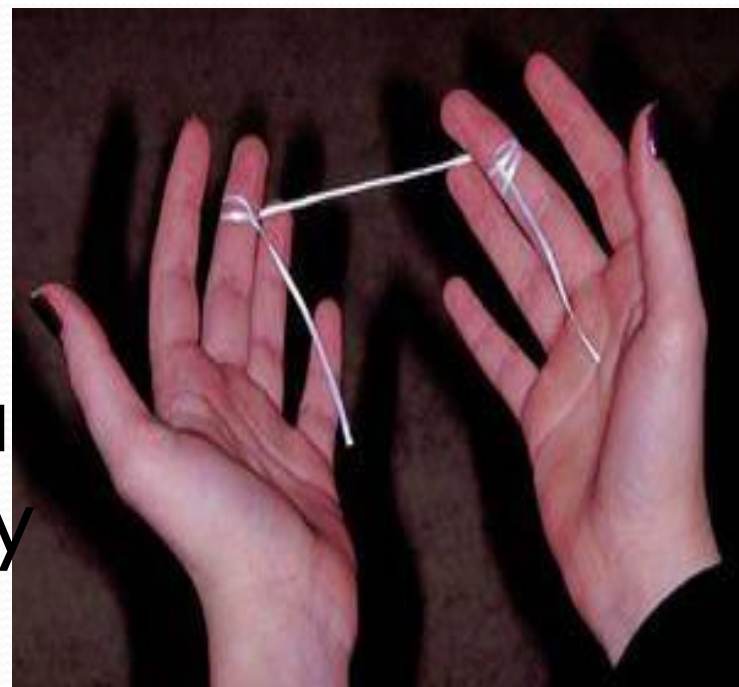
Нить наматывают на кончики средних пальцев и тщательно чистят промежутки между зубами движениями вверх-вниз. Делать это нужно предельно осторожно, чтобы не повредить десны.



1. Из кассеты вытягивается 30-40 см флосса.

2. Большая часть флосса наматывается на средний палец левой руки.

3. Оставшаяся часть флосса наматывается на средний палец правой руки так, чтобы промежуток нити между пальцами был длиной около 10 см.



Флосс  
натягивают  
указательными и  
большими  
пальцами и  
осторожно  
вводят в  
промежуток  
между зубами.



Чистится  
поверхность зуба  
движениями по  
направлению к  
режущему краю  
(жевательной  
поверхности ) зуба.





После этого флосс выводится из под десны, но не вынимается из межзубного промежутка. Таким же образом чистится поверхность соседнего зуба.





# ЗУБНЫЕ ЭЛИКСИРЫ

Эликсиры улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают образование зубного налета, дезодорируют полость рта. Они представляют собой однородную прозрачную жидкость, содержащую биологически активные компоненты, имеют определенный запах и цвет



Чтобы достичь успеха при использовании жидких очистителей, прежде чем прополоскать рот очистителем, нужно тщательно удалять налет чисткой зубов щеткой, нитью и выскребанием языка. После полоскания рта, очиститель нужно немедленно выплюнуть.

# Спасибо за внимание!

