

ФГБОУ ВО Тверского ГМУ Минздрава РФ

# Индивидуальная гигиена полости рта



Работу выполнила  
студентка 108гр  
стоматологического  
о факультета  
Нгуен Тхи Нга

# Гигиена полости рта делится на 2 вида:



**Индивидуальная гигиена** полости рта преследует цель регулярного и тщательного удаления остатков пищи и зубного налета со всех поверхностей зубов индивидуальными средствами (зубная щетка, паста, нити и др.).



**Профессиональная гигиена** выполняется врачом-стоматологом, либо гигиенистом в медицинском учреждении и должна осуществляться один раз в шесть месяцев.



# Средства индивидуальной гигиены полости рта

Средства и предметы гигиены, предназначенные для удаления зубного налета между зубами, называются интрадентальными. С их помощью можно уберечься от кариеса на контактных поверхностях зубов, куда не проникает зубная щетка. Кроме того, интрадентальные средства не дают откладываться зубному камню и предупреждают воспаление зубных сосочков.

Предметы гигиены полости рта делятся на:

## Основные:

- зубные щетки;
- зубные пасты;
- зубные нити (флоссы).

## Вспомогательные:

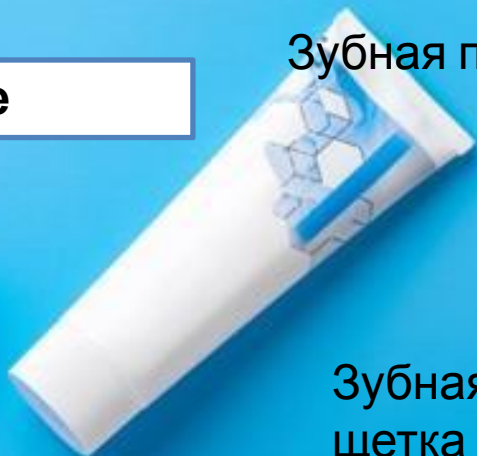
- ершики;
- ирригаторы;
- скребки для языка;
- ополаскиватели;
- монопучковые щетки.

**Основные средства**

Зубная нить



Зубная паста



Зубная щетка



**Вспомогательные средства**

скребок



ирригатор



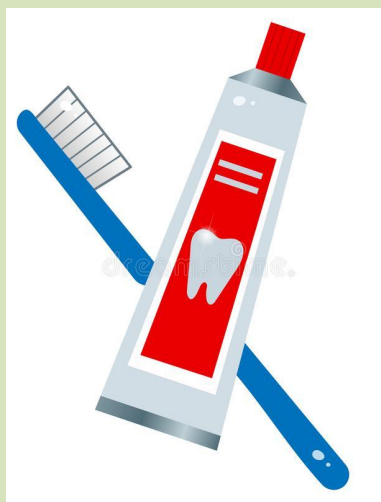
ополаскиватель

Ершики и монопучки



# Методики чистки зубов

Среди разных методик есть две основных методики чистки зубов-метод Пахомова и метод Басса. При любой из них необходимо начинать чистить зубы с верхней челюсти справа от дальних жевательных зубов направляясь к центральным. Чистку проводить сегментарно и постепенно перемещаться на каждый из сегментов, это придаст уверенности тому, что всем поверхностям будет выделено достаточно внимания.



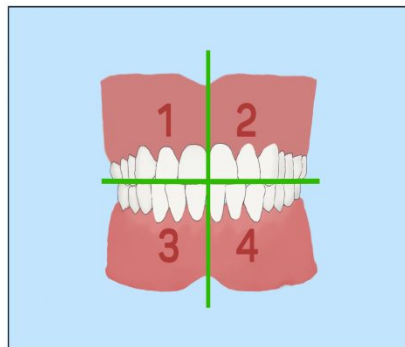


# Метод Пахомова:

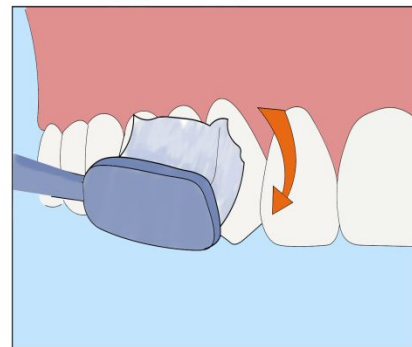
- Зубной ряд условно делят на несколько сегментов. Чистку зубов начинают с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту.
- При очищении вестибулярных и оральных поверхностей зубов рабочую часть зубной щетки располагают под углом  $45^\circ$  к зубу и производят очищающие движения от десны к зубу. Жевательные поверхности зубов очищают горизонтальными (возвратно-поступательными) движениями.
- При чистке оральной поверхности ручку щетки располагают перпендикулярно к окклюзионной плоскости зубов, при этом волокна находятся под острым углом к ним и захватывают не только зубы, но и десну. Заканчивают чистку всех сегментов круговыми движениями.

## Метод чистки зубов по Пахомову

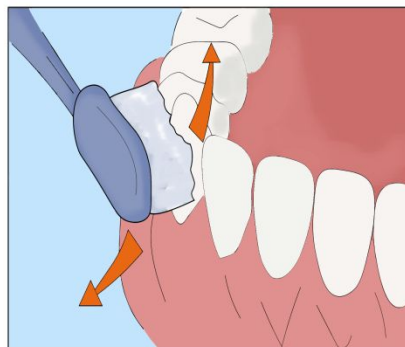
① Разделите ротовую полость на 4 зоны.



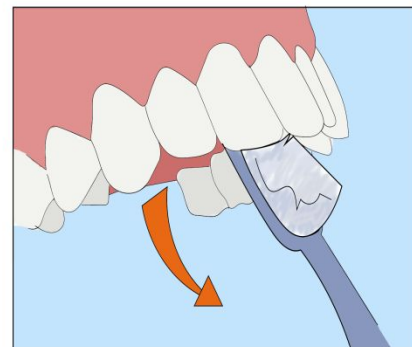
② Расположите щетку так, чтобы щетинки были под углом  $45^\circ$  к десне.



③ По 6-8 выметающих движений на каждую пару зубов.



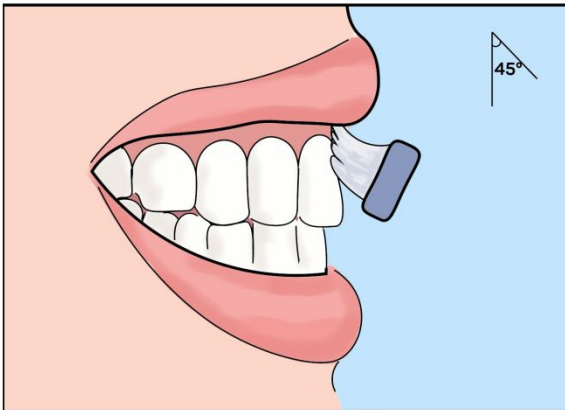
④ При чистке передних зубов можно поменять положение щетки.



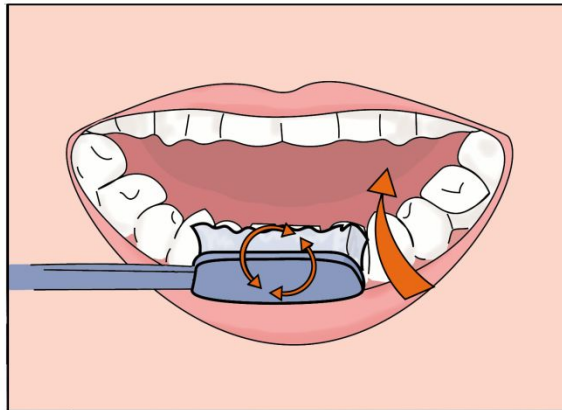
# Метод Басса:

- Головку зубной щетки располагают под углом  $45^\circ$  к оси зуба. Концы волокон при этом придавливают к эмали и к сосочкам. В такой позиции выполняются мелкие круговые движения, настолько мелкие, что создается ощущение легкой вибрации. При этом концы щетинок частично проникают в зубодесневую борозду и межзубные пространства, тем самым способствуя хорошему удалению налета.
- Метод Басса не совсем прост. Неправильное положение зубной щетки (например, вертикально к оси зуба) приводит к повреждению эпителиального прикрепления и десны. Данный метод показан взрослым.

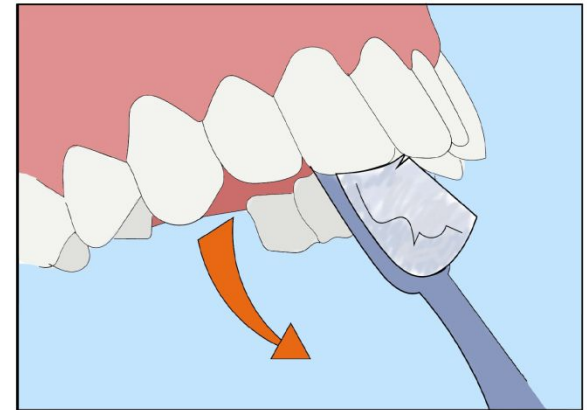
① Держите щетку под углом в  $45^\circ$  к поверхности зуба. Половина щётки должна заходить на десну.



② Сперва короткие круговые движения, затем выметающие.

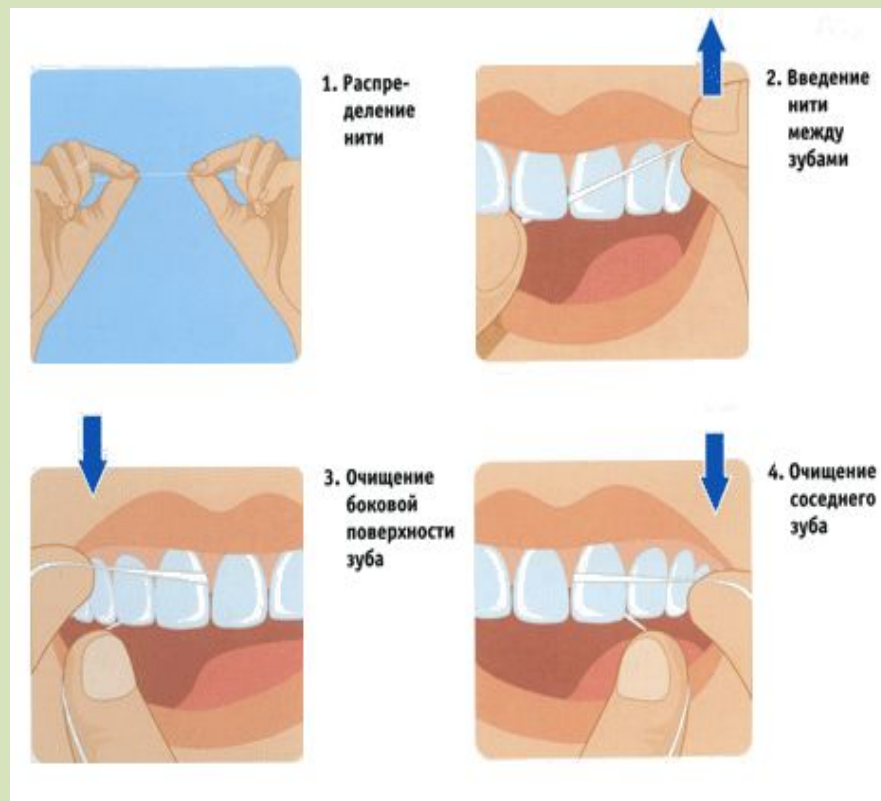


③ Для задних зубов и для внутренних поверхностей – вертикальное положение щётки.



# Техника очистки зубной нитью:

- На средний палец рук накрутите нить 30-40 см и натяните ее между указательным пальцем левой руки и большим пальце правой руки.
- Аккуратно введите натянутую нить в межзубной промежуток, прижимая ее к поверхности зуба.
- Сделайте 6-7 движений взад-вперед, после чего нить выньте из промежутка.
- Подобным образом повторите процедуру в каждом промежутке.
- Если нить не просовывается в какой-либо промежуток, не стоит применять усилий, и лучше оставить этот участок в покое.
- Для очистки каждого зуба рекомендуется использовать отдельный участок нити — то есть постоянно сдвигайте флос на 3-4 см вдоль.
- Только зубная нить может проникнуть в межзубную и придесневую область и удалить остатки пищи и бактерий в ротовой полости.





# Вспомогательные средства очищения.

- В ряде случаев для закрепления результата после очистки с помощью зубной щетки и нити возможно использование дополнительных средств личной гигиены.
- К таким средствам относятся ирригаторы, межзубные ершики, ополаскиватели и др. Перед тем, как применить эти средства, лучше всего проконсультироваться с стоматологом, чтобы он мог подобрать соответствующий инструмент для каждого индивидуального случая.
- Естественным вспомогательным средством, которое можно активно использовать без консультации врача, является жевательная резинка. Ее можно применять после приема пищи для очищения ротовой полости и дезодорирующего эффекта.
- Эффективность гигиены полости рта усиливается благодаря выбору правильной зубной пасты и бальзамов-ополаскивателей, используемых после чистки ротовой поверхности. Выбирайте эти средства с учетом индивидуальных особенностей и личных предпочтений — желательно тоже после консультации с врачом.

# Спасибо за внимание!

