

ПРЕЗЕНТАЦИЯ
НА ТЕМУ
«ГИГИЕНА
ПОЛОСТИ РТА»»

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЭТО НЕ
ТОЛЬКО КРАСИВО.....НО И
ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ



У американских
дантистов в ходу
шутка: в какие тряпки
человека ни одень,
миллионера от нищего
всегда можно будет
отличить по зубам.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ



1) Тщательная и регулярная гигиена зубов - как раз тот случай, когда одна полезная привычка спасает целое состояние. Помните и о том, что при правильном уходе ухудшение состояния полости рта говорит о начинающемся заболевании.

2) ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НУЖНО РЕГУЛЯРНО!



- То, что зубы нужно чистить ежедневно, нам говорят с детства. Современные стоматологи утверждают, что еще лучше почистить зубы после каждого приема пищи. Сложно утверждать, чьи интересы они защищают в первую очередь - своих клиентов или производителей зубной пасты - однако разумным компромиссом было бы чистить зубы минимум дважды в день: утром и вечером.



3) ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ЗУБНУЮ ПАСТУ



- Выбор зубной пасты - вопрос опыта, личных предпочтений и финансовых возможностей. Человек со здоровыми от природы зубами может обойтись практически любой ее разновидностью, вплоть до самых бюджетных отечественных образцов, однако при каких-либо хронических проблемах: склонность к кариесу, пародонтоз, повышенная чувствительность зубов лучше все-таки отдать предпочтение специализированным маркам лечебной зубной пасты.

4) ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ



Не менее важно правильно выбрать зубную щетку. «Золотая середина» в этом вопросе - щетки средней жесткости с удобной формой несущей головки. Людям с чувствительными зубами и кровоточащими деснами лучше чистить зубы мягкими щетками со скругленной щетиной, однако следует помнить, что в этом случае нужно уделить больше внимания остальным гигиеническим средствам (полосканиям, спреям, зубной нити). Жесткие щетки иногда используют в комплекте с отбеливающими зубными пастами для большего абразивного эффекта, и пользоваться ими можно только при абсолютно здоровых зубах и деснах. Механические зубные щетки с вращающимися головками - скорее предмет ухода за инвалидами и лежачими больными, чем полноценная замена обычной зубной щетке.

- Менять зубную щетку стоит не реже, чем раз в два месяца. мягкие щетки - раз в месяц.

5) ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

- Правильно чистить зубы нужно не менее семи минут в разных плоскостях, а после - одну-две минуты выделить для чистки языка.
- Для ежедневного ухода важно не только, как чистить зубы: самое пристальное внимание стоит уделить межзубным промежуткам. Давно известно, что с помощью обычной щетки обеспечить их гигиену невозможно, а ведь именно там, как правило, застревают кусочки пищи и скапливается зубной налет. Межзубные промежутки чистят зубной нитью, а там, где промежутки слишком широки - специальными коническими щеточками. Делать это следует, в идеале, ежедневно, лучше по вечерам как минимум - трижды в неделю.
- Не стоит чистить зубы сразу после употребления каких-либо кислых продуктов: фруктов, особенно цитрусовых, вина, солений. Кислая среда делает зубную эмаль настолько мягкой, что даже зубная щетка может ее повредить. Прежде чем чистить зубы, следует выждать около двух часов.



ЗУБЫ БЕЛЫЕ НУЖНЫ, ЗУБЫ КРЕПКИЕ ВАЖНЫ!



Чистим
нижнюю
жевательную
поверхность
(10 движений
на каждые два зуба)



Чистим
верхнюю
жевательную
поверхность
(10 движений
на каждые два зуба)



Чистим
передние
зубы
сверху-вниз,
снизу-вверх



Чистим
передние
зубы
круговыми
движениями



Чистим
внутри рта
выметающими
движениями



Чистим
внутри рта
выметающими
движениями



Чистим
выметающими
движениями
со стороны
неба



Чистим
выметающими
движениями
со стороны
языка



6) ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

- Если чистить зубы после каждого приема пищи по какой-либо причине не получается, выручат растворы для зубного полоскания. В принципе, они разработаны, как дополнительные очищающие и антисептические средства в дополнение к зубной пасте. Однако, если тщательно чистить зубы нет времени - можно просто тщательно прополоскать рот. Особенно актуальным этот совет становится, когда дело касается сладостей: чрезвычайно редко кто-нибудь пойдет чистить зубы после одной-единственной конфеты. Большинство зубных полосканий растворяют налет на зубах, и тем самым существенно замедляют образование зубного камня.
- В «полевых» условиях после еды выручает специальная жевательная резинка или карманные баллончики-спреи. Они, вопреки распространенному мнению, призваны помогать в уходе за зубами, а не устранять дурной запах изо рта. Пачка жевательной резинки или баллончик легко поместятся в любой дамской сумочке и могут использоваться после еды, в том числе кислой, в любое время дня. Подобные средства восстанавливают нормальную кислотность ротовой полости, при которой не повреждается зубная эмаль, и не позволяют размножаться бактериям, устраняя неприятный запах изо рта. В последнее время в качестве натуральной «жевательной резинки» все чаще можно купить живицу - сосновую или кедровую смолу. Она не влияет на кислотно-щелочной баланс, но обладает мягким бактерицидным действием.

7) ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА!!!

- Однако ежедневный уход за зубами - далеко не все, что нужно для здоровья. Посещать стоматолога нужно минимум раз в год, если у вас абсолютно здоровые зубы. При любых хронических проблемах стоматологического характера придется делать это значительно чаще, обсудив удобный график с врачом индивидуально. Даже идеально здоровым зубам требуется тщательный профилактический осмотр и примерно раз в год - профессиональная чистка зубного камня. Неудаленный зубной камень чреват не только проблемами эстетического характера, но и трудноизлечимыми болезнями десен.

ЗУБЫ ЛЮБЯТ КАЛЬЦИЙ)



ЗУБЫ НЕ ЛЮБЯТ СЛАДКОЕ)



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!!!!!!!!!!!

