



Московский государственный
медико-стоматологический университет
им. А.И. Евдокимова

Методы чистки зубов

Равинская Алла Алимпиевна
Доцент кафедры профилактики
стоматологических заболеваний

Раздел: Общие вопросы
профилактической стоматологии.
Индивидуальная гигиена полости рта.

Ежедневная чистка зубов – основной метод удаления зубного налета



*Удаление налета зубной щеткой
(вид под микроскопом)*

Цели чистки зубов

- ❑ Удаление зубного налета
- ❑ Очищение зубов от остатков пищи и наружного окрашивания
- ❑ Улучшение микроциркуляции в тканях пародонта (массаж десен)
- ❑ Лечебно-профилактическое действие активных компонентов зубных паст

Эффективность удаления зубного налета зависит от мануальных навыков чистки зубов и мотивации пациента

Чистку зубов необходимо осуществлять с момента их прорезывания

Возраст с 6 месяцев до 1 года

*Щетка-напальчник из силикона
для очищения первых
временных зубов*



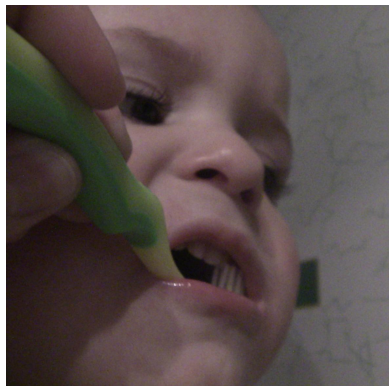
Зубной налет удаляют со всех поверхностей зубов круговыми массирующими движениями в направлении от десны не менее 1 раза в день, без применения зубной пасты

Чистку зубов необходимо осуществлять с момента их прорезывания

- Начиная с возраста 1 года родители должны чистить зубы детям 2 раза в день движениями в вертикальном направлении (от десны к режущему краю или жевательной поверхности).
- Для чистки зубов используют очень мягкую детскую зубную щетку, возможно применение небольшого количества зубной пасты для детей, подобранной соответственно возрасту.
- С 2-2,5 лет рекомендуется постепенно приучать ребенка к самостоятельной чистке зубов под контролем родителей



Количество зубной пасты для однократной чистки зубов у детей младше 3 лет



Игра – наиболее эффективная форма обучения чистке зубов детей дошкольного возраста



Особенности очищения жевательных поверхностей зубов в период прорезывания

- В период прорезывания жевательные поверхности труднодоступны для зубной щетки, что приводит к скоплению большого количества налета
- Ввиду отсутствия контакта с зубом-антагонистом не происходит естественного очищения при жевании



Особенности очищения жевательных поверхностей постоянных зубов в период прорезывания

- Каждый зуб в стадии прорезывания необходимо очищать отдельно!
- Щетку разворачивают перпендикулярно зубному ряду и совершают возвратно-поступательные движения на жевательной поверхности прорезывающегося зуба



Метод чистки зубов

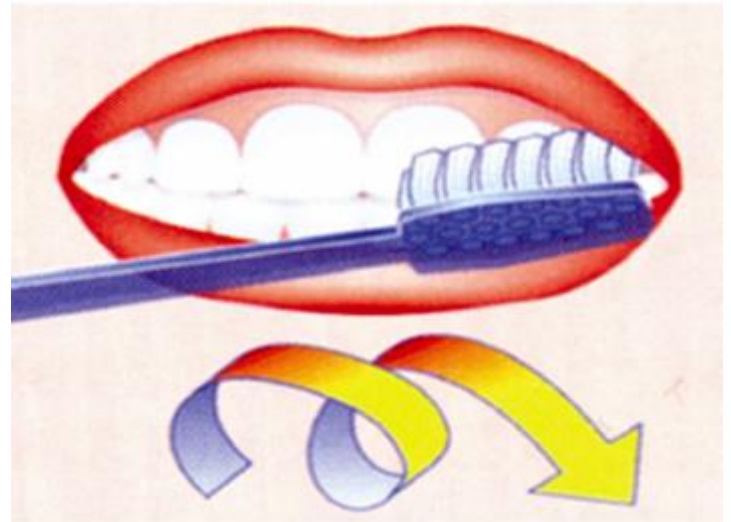
- ❑ Круговой метод Fones
- ❑ Метод Leonard («от красного к белому»)
- ❑ Стандартный метод чистки зубов Г.Н.Пахомова
- ❑ Метод Bass
- ❑ Метод Charters
- ❑ Метод Stillmann

Метод чистки зубов Fones

- Рекомендован для детей дошкольного возраста, которым, вследствие особенностей мелкой моторики, удобнее совершать круговые, чем линейные движения зубной щеткой

Последовательно очищают:

- **круговыми движениями** - вестибулярные поверхности (при сомкнутых зубах), затем оральные поверхности;
- **возвратно-поступательными движениями** – жевательные поверхности.



Метод чистки зубов Leonard

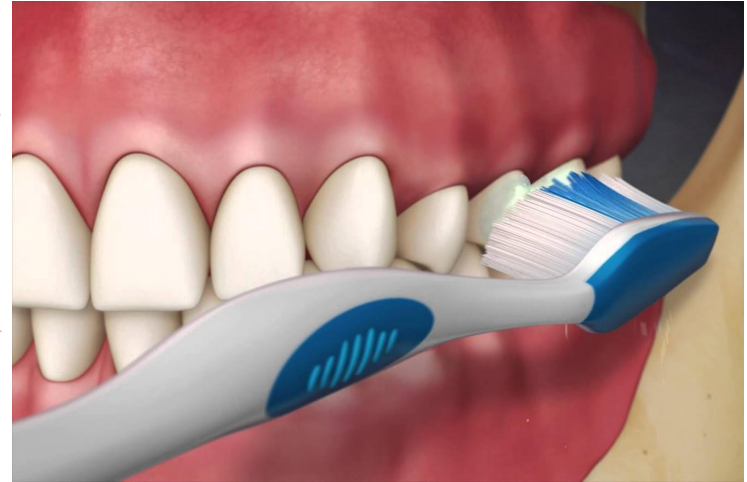
- Наиболее простой в выполнении метод («от красного к белому»)

Зубную щетку устанавливают перпендикулярно поверхности зубов.
- Вестибулярные (при сомкнутых зубах) и оральные поверхности очищают вертикальными движениями в направлении от десны к коронке зуба: сверху вниз – на верхней челюсти, снизу вверх – на нижней челюсти.
- Жевательные поверхности очищают возвратно-поступательными движениями.

Верхняя
челюсть



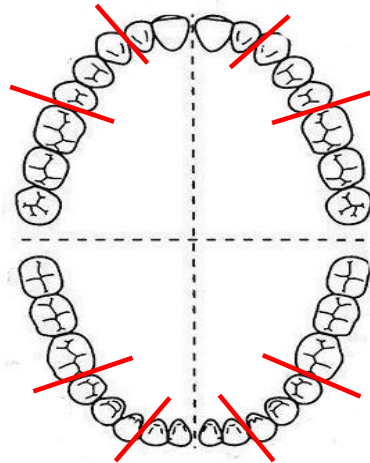
Нижняя
челюсть



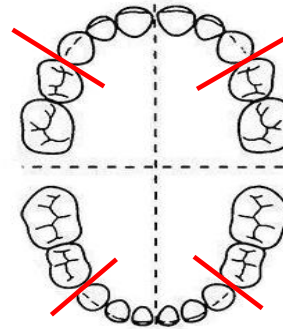
Стандартный метод чистки зубов

- Зубной ряд делится на сегменты (во временном прикусе – 6 сегментов, в постоянном прикусе – 10 сегментов)
- В каждом сегменте зубной щеткой совершают по 10 движений на вестибулярной, оральной и жевательной поверхностях, последовательно переходя от сегмента к сегменту
- Продолжительность чистки зубов – 3 минуты

Постоянные зубы

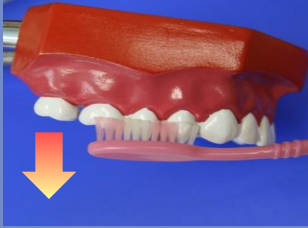


Временные зубы

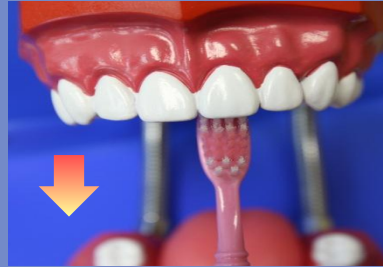


Стандартный метод чистки зубов

1. Установите щетку под углом 45° к поверхности зуба.
Очищайте вестибулярные и оральные поверхности зубов вертикальными движениями (от десны к краю зуба).



2. При очищении оральных поверхностей фронтальных зубов разверните щетку вертикально.



3. Жевательные поверхности зубов очищайте горизонтальными, возвратно-поступательными движениями.

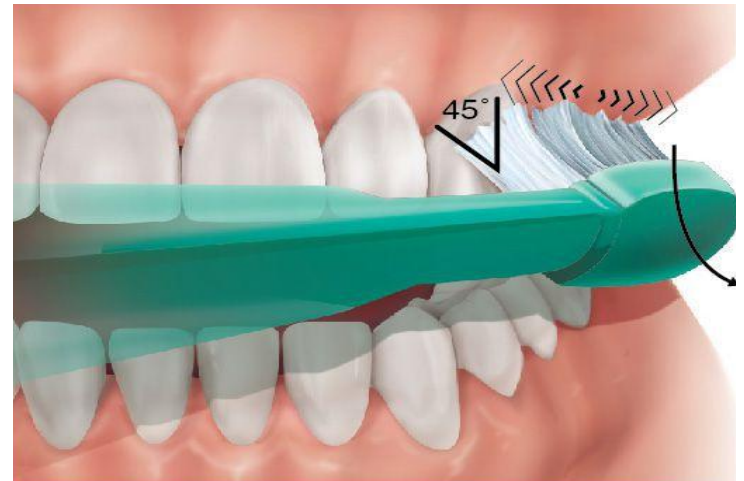


4. Закончите чистку зубов легкими круговыми движениями, захватывая край десны для ее массажа.



Метод Bass

- Разработан для удаления зубного налета из зубодесневой борозды.
- Рекомендуется для взрослых, особенно при воспалительных заболеваниях пародонта.
- Используется мягкая зубная щетка, которой совершают вибрирующие движения.
- Рабочую часть располагают по углом 45° к продольной оси зуба, придавливая концы щетинок к эмали и десневым сосочкам.
- Осторожно нажимая на щетинки, пытаются ввести их в десневую борозду.
- Осуществляют вибрирующие движения щеткой с небольшой амплитудой, по 10 движений в каждом участке.



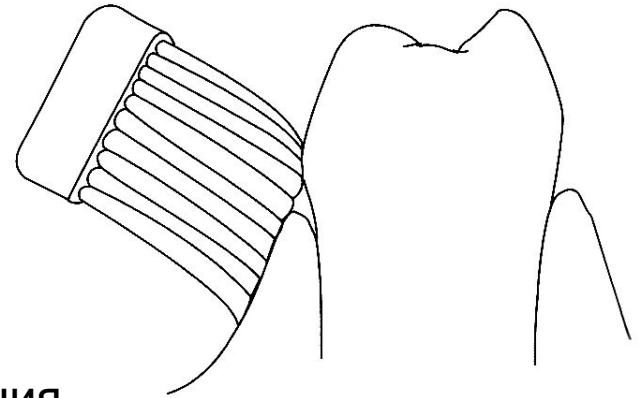
Метод Charters

- Сочетание надавливания и вибрации для лучшего очищения проксимальных поверхностей
- Может быть использован для очищения контактных поверхностей зубов, несъемных протезов, участков вокруг брекет-систем.
- Рабочую часть располагают по углом 45° к продольной оси зуба, чтобы концы щетинок достигали режущего края.
- Легким надавливанием кончики щетинок проталкивают в межзубные промежутки, совершая вибрирующие движения.
- Боковые поверхности щетинок, контактируя с маргинальной десной, осуществляют ее массаж.



Метод Stillmann

- Был разработан для массажа десны.
- Зубной щеткой совершают вибрирующие движения в области десневого края.
- Рабочую часть зубной щетки располагают под углом 45° к продольной оси зуба.
- Часть щетинок находится на десне, часть – на коронке зуба.
- Концами щетинок надавливают на десневой край, совершая вибрирующие (мелкие круговые) движения.
- В области каждого зуба движения повторяют 4-5 раз.



Ошибки, совершаемые при чистке зубов

- Движения в горизонтальном направлении «вперед-назад» на гладких поверхностях
- Излишнее усилие при чистке зубов
- Использование жестких зубных щеток, высокоабразивных зубных паст и зубного порошка

Могут привести к истиранию твердых тканей зубов, возникновению клиновидных дефектов, рецессии десны

- Уменьшение времени чистки зубов (менее 3 минут)

Снижение эффективности удаления зубного налета



Особенности чистки зубов электрическими зубными щетками



- ❑ Для эффективного удаления зубного налета не требуется хороших мануальных навыков чистки зубов.
- ❑ Рабочая часть зубной щетки перемещается от зуба к зубу, пациенту не нужно совершать активные очищающие движения.
- ❑ Имеет встроенный таймер для контроля времени чистки зубов, а в некоторых моделях – датчик давления для исключения излишнего нажима на щетку.
- ❑ Разные виды насадок и режимы чистки зубов позволяют чистить зубы с большей эффективностью и комфортом.

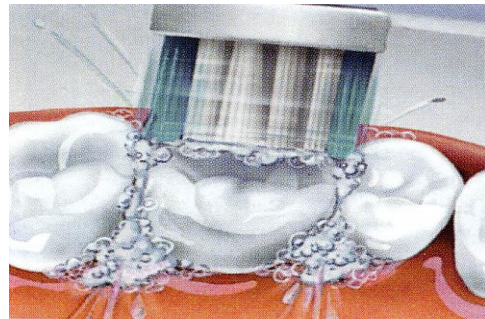
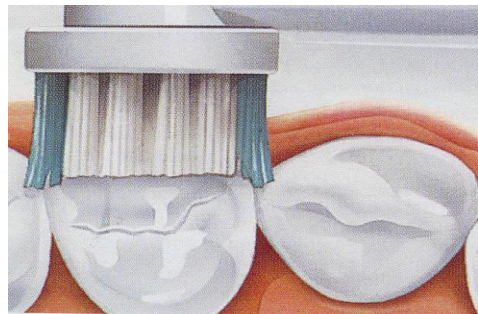


Особенности чистки зубов электрической зубной щеткой с вращающейся головкой



- Рабочую часть помещают на вестибулярную поверхность зуба и удерживают 1-2 секунды, затем перемещают к соседнему зубу.
- Последовательно очищают вестибулярные, оральные и жевательные поверхности зубов.

Исключаются активные очищающие движения для предотвращения травмы десны!



Особенности чистки зубов звуковой и ультразвуковой зубной щеткой

Очищающие движения с минимальной амплитудой – 2-3 мм



Метод использования зубных нитей

Предназначены для удаления налета с контактных (проксимальных) поверхностей зубов, труднодоступных для зубной щетки



Обучать детей использованию зубных нитей рекомендуется с возраста 10-12 лет



Метод использования зубных нитей

1. Оторвите нить длиной 35-40 см, намотайте ее на средние пальцы обеих рук и натяните участок длиной 3-4 см.



2. Аккуратно введите нить в межзубной промежуток и обогните десневой сосочек, избегая его травмы.



3. Продвигайте нить по контактной поверхности зуба в направлении от десны. Избегайте «пилящих» движений нитью.



4. Введите чистый участок нити в тот же межзубной промежуток, обогнув десневой сосочек с другой стороны, и очистите контактную поверхность соседнего зуба.



Контролируемая чистка зубов

Чистка зубов, которую пациент осуществляет в присутствии специалиста (врача-стоматолога или гигиениста стоматологического)

Цель:

- Оценка эффективности удаления зубного налета пациентом
- Коррекция навыков ухода за полостью рта

Контроль гигиены полости рта проводят при каждом посещении стоматолога



Для проведения контролируемой чистки зубов необходимы



Контролируемая чистка зубов: последовательность проведения процедуры

- Обработка зубов пациента индикатором, определение индекса гигиены
- Чистка зубов пациентом в обычной манере
- Повторное определение индекса гигиены, оценка эффективности удаления зубного налета.
- Демонстрация пациенту с помощью зеркала окрашенных участков, где зубной налет не был удален при чистке.
- Демонстрация правильной техники чистки зубов на моделях, коррекция производимых пациентом движений в полости рта, обучение использованию дополнительных средств гигиены.



До чистки зубов



После чистки зубов

Оценка эффективности чистки зубов

Эффективность удаления зубного налета зависит от:

- продолжительности и правильности движений, совершаемых при чистке зубов
- давления, которое прикладывается к зубной щетке
- анатомической формы, количества и положения зубов
- качества используемых средств гигиены полости рта

Благодарю за внимание!



*Наиболее важен не метод чистки зубов,
а способность удалять налет со всех поверхностей зубов*