



Гигиена полости рта

- Гигиена полости рта является неотъемлемым компонентом культуры современного общества. Зубы являются очень уязвимыми к ежедневному воздействию пищи, которая употребляется нами. Правильная гигиена полости рта подразумевает под собой регулярную и правильную чистку зубов. За полостью рта нужно следить постоянно, тогда улыбка будет ослепительной и белоснежной.



Составляющие правильной гигиены полости рта

- Проведение тщательной чистки зубов зубной пастой и щеткой, зубной нитью и ополаскивателем для полости рта;
- Проведение очищения полости рта после каждого потребления пищи;
- Рациональное питание;
- Посещение стоматолога.



Использование зубных паст

- Зубная паста является специальным лекарственным средством, предназначенным для гигиены полости рта, лечения заболеваний и их профилактики. В основе красоты и здоровья зубов лежит регулярная и правильная их чистка





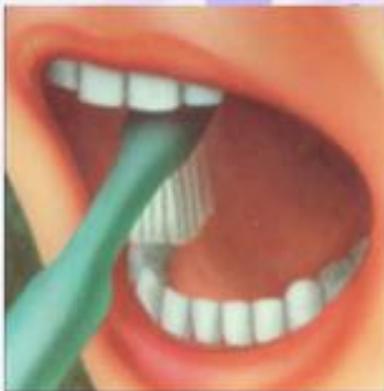
**1. Наружные
поверхности зубов**



**2. Внутренние
поверхности зубов**



**3. Внутренние поверхности
передних зубов**



**4. Жевательные
поверхности зубов**



5. Язык



6. Зубная нить

Ополаскиватель для полости рта

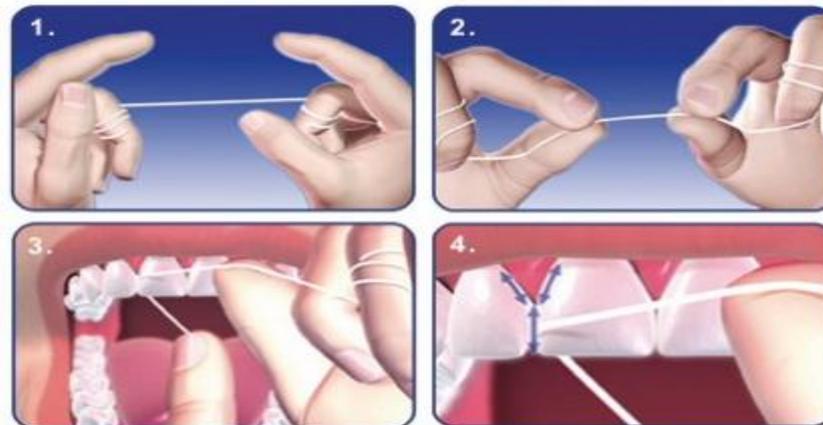
- Ополаскиватель для рта является очень хорошим дополнительным средством гигиены ротовой полости, которое позволяет убить болезнетворные бактерии не только на зубах, но и на щеках, языке и небе.



Зубная нить



- Зубная нить относится к средствам индивидуальной гигиены полости рта, направленные на очищение межзубных промежутков от остатков пищи, где начинаются заболевания десен.



- Зубной нитью удаляется налет, образующийся в промежутках между зубами. При ежедневном использовании зубной нити, можно избежать образования зубного камня. Зубную нить, как правило, применяют вечером, перед сном. В основе красоты и здоровья зубов лежит регулярная и правильная их чистка.

Очищение полости рта после приема пищи

- Можно использовать в качестве средства гигиены полости рта полоскание водой или, что предпочтительнее, специальным ополаскивателем. Если нет такой возможности, то рекомендуется пожевать жевательную резинку. Всегда под рукой нужно иметь зубную нить. С ее помощью межзубные промежутки вычищаются от остатков пищи. После каждого приема пищи желательно чистить зубы. Проводя правильную гигиену полости рта, Вы сможете сэкономить значительное количество средств, посещать стоматолога только для профилактики и сохранить на всю жизнь зубы здоровыми



Роль рационального питания в здоровье полости рта

- Понятие «рациональное питание» включает введение в рацион основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, а также биологически активных элементов питания (витаминов, гормонов), в оптимальных по количеству и качеству соотношениях для обеспечения нормального обмена веществ



- В профилактике кариеса зубов и воспалительных заболеваний пародонта велика роль питания как составной части здорового образа жизни. Питание может влиять на ткани зубов двумя путями: во-первых, во время формирования зуба перед прорезыванием и, во-вторых, после прорезывания.



- Для нормального развития зубов у ребенка, одним из главных условий является полноценное в качественном и количественном отношении питание беременной женщины, включающее молочные продукты, минеральные вещества, витамины, овощи, фрукты
- При увеличении частоты приема легко ферментируемых углеводов равновесие между де- и реминерализацией сдвигается в неблагоприятную сторону, и наблюдается прогрессирование кариозного процесса. Также не следует забывать о роли пищи как фактора самоочищения полости рта, естественного процесса освобождения от остатков пищи и мягкого зубного налета.
- Одним из путей повышения самоочищения полости рта является прием твердой пищи (сырые овощи, твердые фрукты). Хорошая тренировка зубочелюстной системы происходит при употреблении твердой сухой пищи, требующей обильного слюноотделения и длительного пережевывания. Её прием можно рекомендовать детям для воспитания у них привычки к жеванию, для интенсификации роста и развития зубочелюстной системы. Желательно употребление овощей и фруктов после приема сладкой, липкой, мягкой пищи, а также в промежутках между основными приемами пищи.

Возникновению и прогрессированию кариеса зубов у населения способствуют следующие особенности питания, характерные для современных условий:

- - высокое содержание в пище легко ферментируемых углеводов, особенно сахара;
- - увеличение частоты приема пищи;
- - уменьшение употребления твердой пищи, требующей интенсивного жевания, которое приводит к повышению тока слюны и «естественному очищению полости рта»



Регулярное посещение стоматолога для осмотра полости рта.

- Стоматологическая профилактика, заключающаяся в консультативном приеме зубного врача, проводится не реже одного посещения за шесть месяцев. Во время посещения врач не обязательно будет заниматься лечением зубов. Но он может удалить зубной камень и налет с зубной эмали, которые впоследствии могут привести к образованию кариозных поражений. Пациентам лучше посещать одного и того же специалиста, которому они доверяют. Небольшой кариес лучше устранить сразу, не дожидаясь осложнений, так как кроме всего остального лечение запущенных зубов заметно ударит по карману



Спасибо за внимание!

