

# Правила чистки зубов



# Что такое зубной налёт



Зубной налет



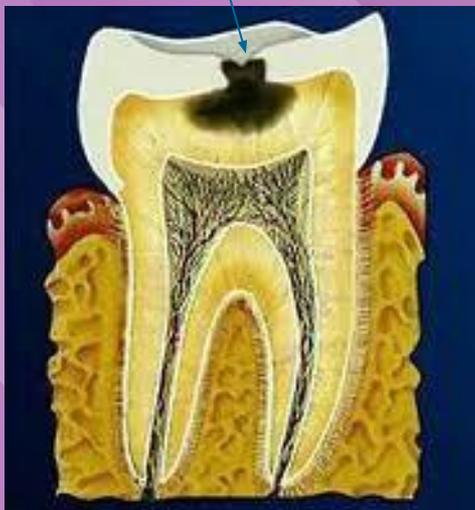
Микроорганизмы

Зубной налёт – это образование на поверхности зуба, вызванное скоплением и ростом микроорганизмов.

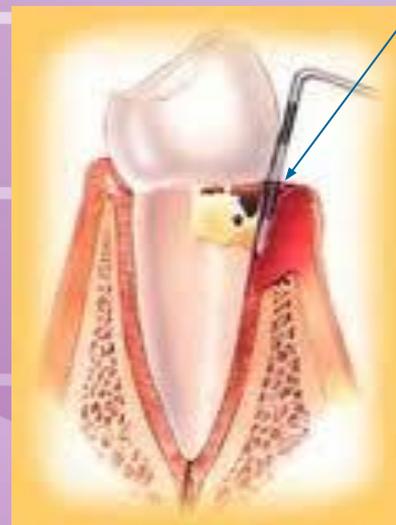
# Для чего нужно удалять зубной налёт

Бактерии зубного налёта превращают остатки пищи в кислоты, которые обладают разрушающим действием.

КАРИЕС ЗУБА



ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСНЫ



# Что помогает удалять зубной налёт



зубная паста



зубная щётка



зубная нить



# Зубная паста

Зубная паста



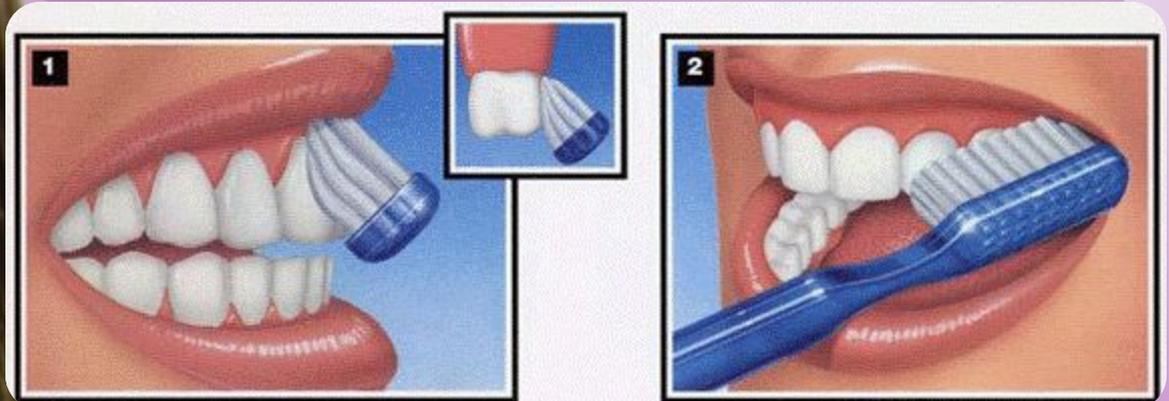
- Должна содержать ФТОР.
- Пасту не нужно глотать.
- На щётку надо класть 1 горошинку пасты – этого достаточно, чтобы хорошо почистить зубы.

# Как выбрать зубную щётку

- Зубная щётка должна продаваться в герметичной упаковке.
- Головка зубной щётки должна быть небольшой.
- Следует выбирать зубную щётку со щетиной мягкой или средней степени жёсткости.
- Форма зубной щётки не имеет значения.

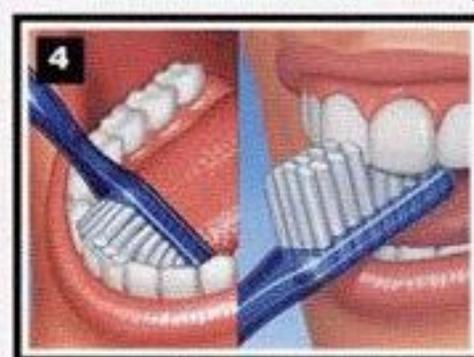
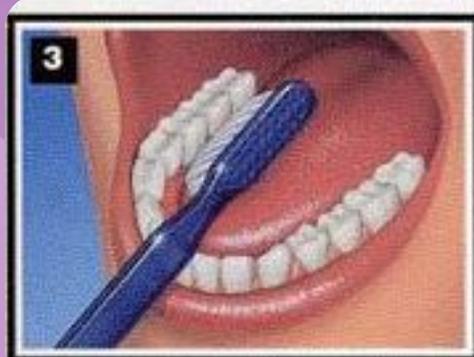
# Как правильно чистить зубы

- Сначала очищаются наружные поверхности зубов (со стороны губ и щёк) выметающими движениями по направлению от десны к коронке.



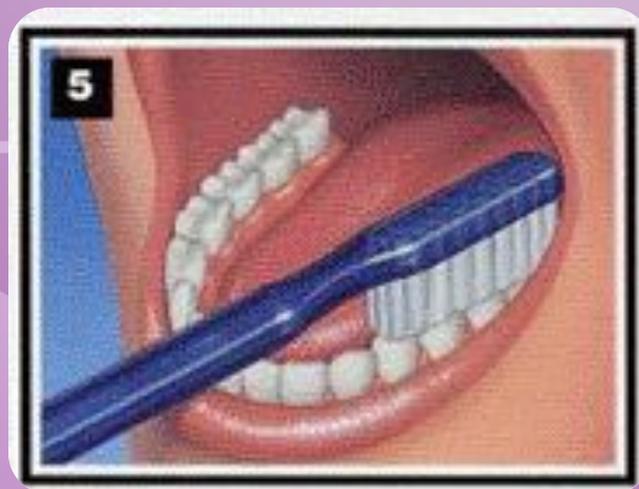
# Продолжаем чистить зубы

- Таким же образом очищаются внутренние поверхности зубов (со стороны языка).



# Чистим зубы тщательно

- Жевательная поверхность зубов очищается короткими движениями щётки вперед-назад.



# Уход за зубной щёткой



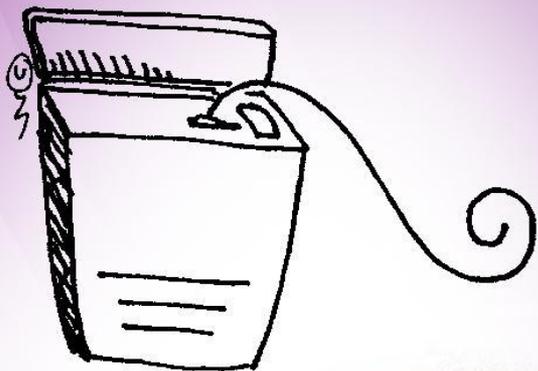
- Новую щётку нужно хорошо промыть тёплой проточной водой.
- После каждой чистки зубов щётку тоже нужно тщательно промыть водой и оставить в стакане головкой кверху.
- Зубную щётку нужно менять 1 раз каждые 3 месяца.

# Промежутки между зубами очищают с помощью зубной нити

Нить необходимо  
использовать  
один раз в день  
перед вечерней  
чисткой зубов  
или после неё.



# Как пользоваться зубной НИТЬЮ



✓ Необходимо вытянуть из кассеты 30-40 см нити.

✓ Большую её часть наматываем на средний палец правой руки, так чтобы между пальцами был промежуток длиной в 10 см.



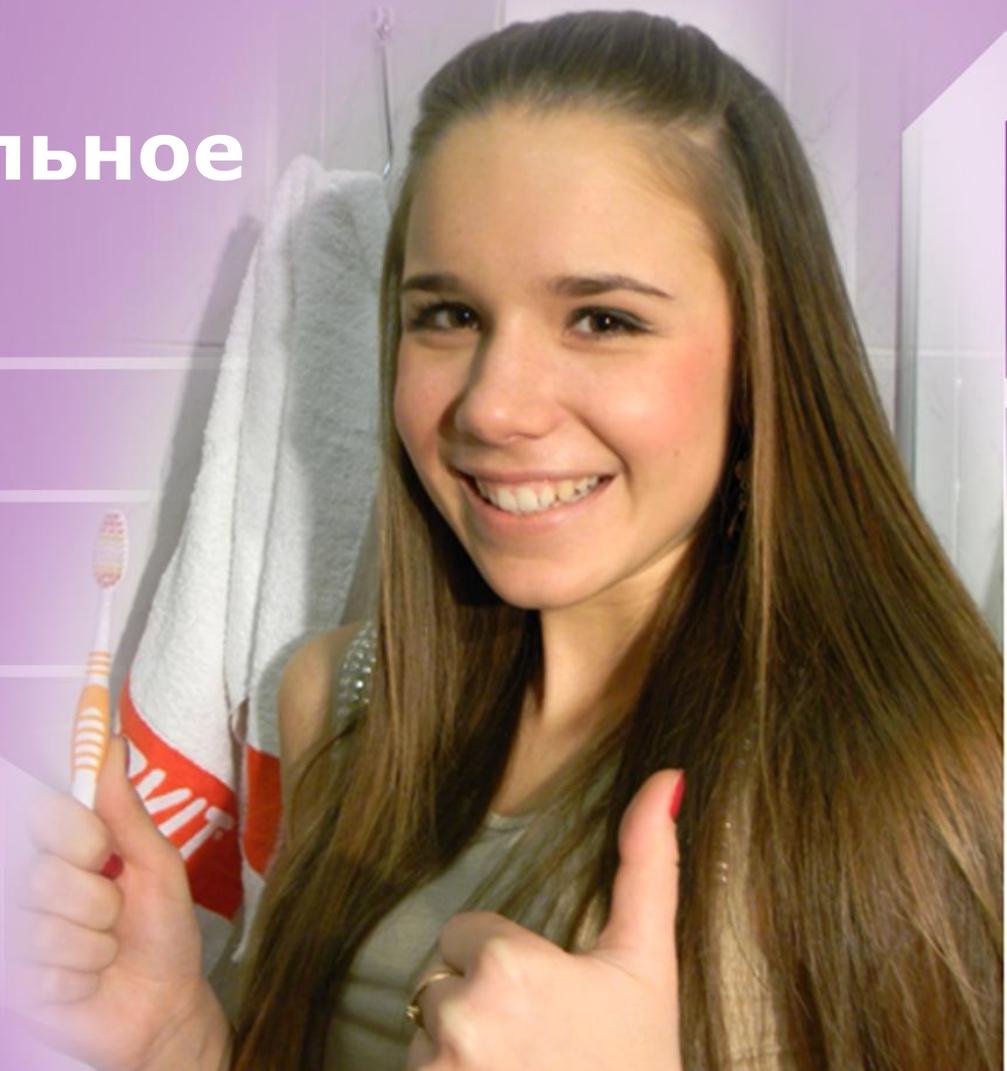
# Продолжаем чистить зубы НИТЬЮ

- Аккуратно помещаем зубную нить в пространство между десной и зубом и плотно прижимаем к поверхности зуба.
  - Зуб чистим по направлению от десны к жевательной поверхности.
  - Для каждого зуба отматываем новый отрезок нити и так очищаем каждый зуб.



# На заметку

**Регулярное тщательное  
очищение зубов  
позволяет  
сохранить зубы  
здоровыми,  
а улыбку  
белоснежной!**



# Спасибо за внимание!



*Бондарик Е. А., врач-стоматолог  
высшей квалификационной  
категории, кандидат медицинских  
наук, доцент 2-й кафедры  
терапевтической стоматологии  
Белорусского государственного  
медицинского университета;  
Полянская Л. Н., врач-стоматолог  
высшей квалификационной  
категории, кандидат медицинских  
наук, доцент 2-й кафедры  
терапевтической стоматологии*