

ФГБОУ ВО Тверского ГМУ Минздрава РФ

Индивидуальная гигиена полости рта



Работу выполнила
студентка 108гр
стоматологического
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 пр.).



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



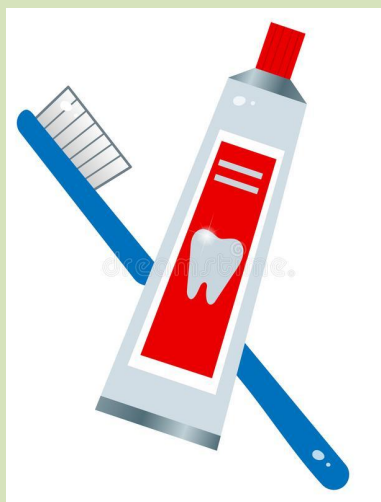
ополаскиватель

Ершики и
монопучк
и



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.

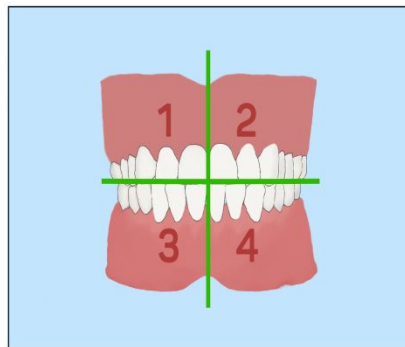


Метод Пахомова:

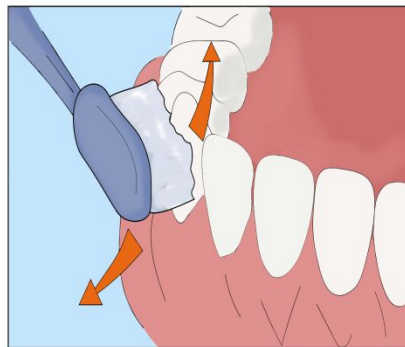
- Зубной ряд условно делят на несколько сегментов. Чистку зубов начинают с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту.
- При очищении вестибулярных и оральных поверхностей зубов рабочую часть зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят очищающие движения от десны к зубу. Жевательные поверхности зубов очищают горизонтальными (возвратно-поступательными) движениями.
- При чистке оральной поверхности ручки 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

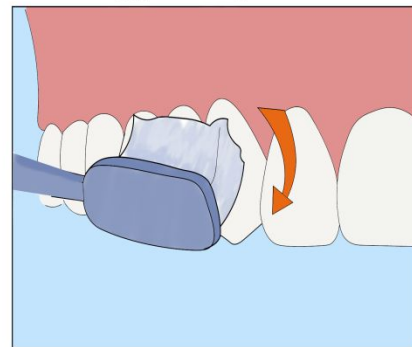
① Разделите ротовую полость на 4 зоны.



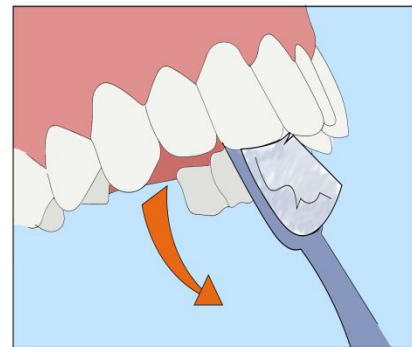
③ По 6-8 выметающих движений на каждую пару зубов.



② Расположите щетку так, чтобы щетинки были под углом 45° к десне.



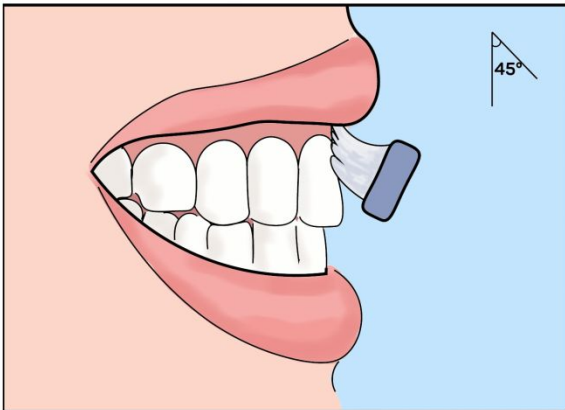
④ При чистке передних зубов можно менять положение щетки.



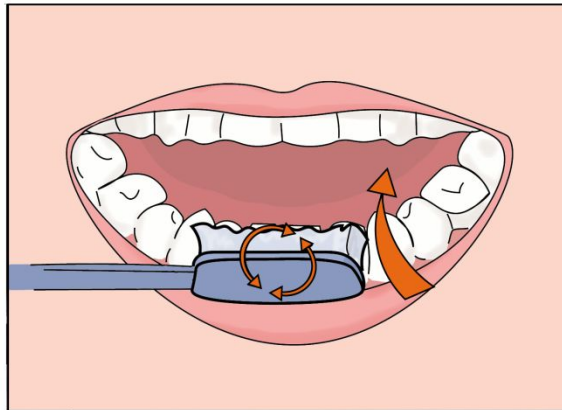
Метод Басса:

- Головку зубной щетки располагают под углом 45° 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.

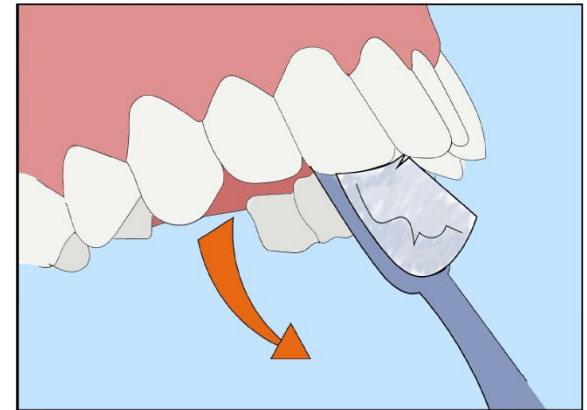
① Держите щетку под углом в 45° к поверхности зуба. Половина щётки должна заходить на десну.



② Сперва короткие круговые движения, затем выметающие.

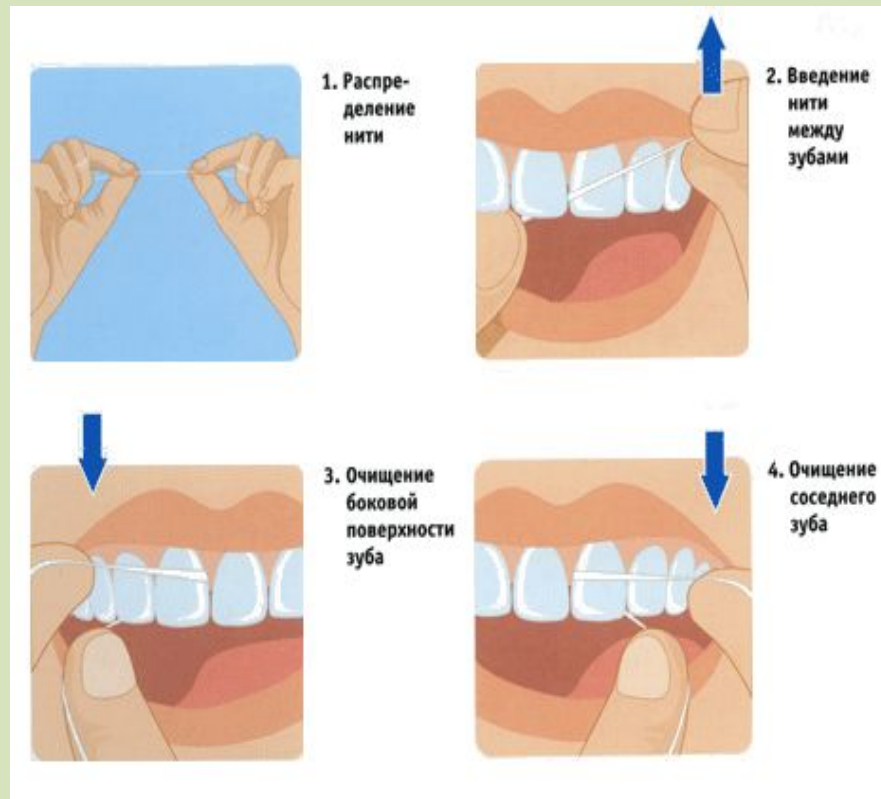


③ Для задних зубов и для внутренних поверхностей – вертикальное положение щётки.



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!

