

Основные ошибки при чистке зубов:

- ✓ только горизонтальные движения;
- ✓ возвратно-поступательный характер движений;
- ✓ чистка только видимой поверхности зубов;
- ✓ недостаточное количество движений, совершаемых на каждом этапе чистки;
- ✓ чистка зубов до приема пищи (утром до завтрака, а не после; вечером перед ужином);
- ✓ кратковременность чистки зубов;
- ✓ не использование или очень редкое использование дополнительных средств гигиены;
- ✓ неправильная чистка, приводящая к травмированию десен и эмали зубов;
- ✓ нерациональное использование специальных зубных паст, например: постоянное применение отбеливающих паст при повышенной чувствительности эмали зубов;
- ✓ неправильный выбор зубных щеток, например, по размеру; по степени жесткости щетины.

Необходимо периодически чистить зубы фторсодержащей пастой. Это полезно всем. Можно использовать любую отечественную или импортную фторсодержащую пасту в течение недели. В более длительном ее применении нет необходимости, так как за неделю происходит перенасыщение эмали фтором и она его больше не усваивает. Поэтому 3-4 недели можно чистить зубы любой другой пастой (пасты лучше использовать разные), а затем опять содержащей фтор.

Следует обратить внимание, что микрофлора в полости рта особенно интенсивно развивается у тех, кто отдает предпочтение сладкой, жирной, мучной пище. Пересмотрите свое отношение к десерту. Вместо торта, пирожного или конфеты съешьте яблоко. Это будет способствовать лучшему очищению зубов от остатков пищи, а также мягкого зубного налета. И постарайтесь в перерывах между завтраком, обедом и ужином "не перехватывать" конфету или булочку. Гораздо полезнее съесть грушу или яблоко, выпить несладкого компота.

К сожалению, нельзя гарантировать, что соблюдение этих рекомендаций гигиены полости рта полностью исключит развитие различных болезней зубов и полости рта. Поэтому, с целью профилактики, два раза в год посещайте стоматолога.

Зубные пасты:

- ✓ **гигиенические зубные пасты** (в основном, применяются только для удаления мягкого зубного налета);
- ✓ **лечебно-профилактические зубные пасты** (используются для профилактики заболеваний полости рта, и в меньшей степени, лечения). Следует помнить, что самостоятельное применение лечебно-профилактических зубных паст без консультаций врача может привести к отрицательным последствиям для здоровья;
- ✓ **отбеливающие зубные пасты**, бывают двух видов:
 - пасты с повышенной абразивностью (максимально очищают поверхность зуба даже от самого тонкого слоя зубного налета);
 - средства, содержащие перекись водорода или активный кислород (перекись водорода плохо влияет на десна, может размягчить эмаль и даже изменить цвет пломб). Отбеливающими зубными пастами следует пользоваться не чаще 2-х раз в неделю;
- ✓ **лечебные зубные пасты** (используются для лечения заболеваний полости рта);
- ✓ **профилактические зубные пасты** (направлены на профилактику возникновения заболеваний полости рта).

**МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ КРАСИВЫХ, ЗДОРОВЫХ
УЛЫБОК!!!**



**Как правильно
чистить зубы**

Чистка зубов

Главное условие образования кариеса – длительное воздействие на эмаль и дентин зуба органических кислот, продуцируемых микрофлорой полости рта.

Схематично все происходит так. Сахар, попадая в полость рта, способствует размножению бактерий, формированию мягкого, а затем и плотного зубного налета, бляшек на зубах. Зубной налет – мягкие отложения, практически невидимые невооруженным глазом, которые скапливаются на поверхности зубов, деснах и языке. Бляшки состоят из бактерий, остатков эпителиальных клеток и полимеров слюны. Они прикрепляются к эмали зуба, в них и создается кислая среда, разрушающая эмаль.

Следовательно, надо стараться не допускать образования плотного зубного налета и бляшек на зубах, своевременно удалять мягкий зубной налет и остатки пищи из межзубных промежутков. Снятие налета происходит во время обычной чистки зубов.

Самое сложное в чистке зубов – сама чистка. Все движения зубной щетки при чистке зубов делят на круговые, скребущие и подметающие. Каждый тип движения необходим для тщательной очистки определенной поверхности зубов.

Скребущие движения – щетина щетки двигается по поверхности зубов вдоль оси щетки в одном направлении, при этом на головку щетки осуществляется небольшой нажим. Аналогично скребущим выполняются и возвратно-поступательные движения. Однако в этом случае щетка движется вдоль своей оси и вперед, и назад, постепенно передвигаясь на новые участки зубной поверхности.

Подметающие движения щетки производятся вдоль короткой оси щетины щетки в направлении от десны к жевательной поверхности зубов. Нажим на щетку осуществляется в придесневой области и ослабляется, когда щетина достигает жевательной поверхности. При выполнении подметающих движений важно ставить щетину щетки под углом 45 градусов, то есть, немного направлять в сторону жевательной поверхности, как бы наискосок.

Круговые движения зубной щетки выполняют при передвижении щетки с одного участка зубного ряда на другой.



Как чистить зубы, вернее, их жевательную поверхность? Для этого используются возвратно-поступательные и скребущие движения. Язычные и небные поверхности передних зубов чистятся скребущими движениями. Небные и язычные поверхности жевательных зубов чистят сначала подметающими движениями, затем возвратно-поступательными и круговыми. Снаружи передние зубы чистят подметающими и скребущими движениями.

Чистка межзубных поверхностей

Межзубные поверхности необходимо чистить с помощью флосса как минимум 2 раза в день – утром и вечером. Флосс аккуратно вводится в межзубный промежуток так, чтобы не нанести травму десне. Флосс необходимо плотно прижать к поверхности зуба и аккуратно «протереть» боковую поверхность, перемещая его в направлении «от десны».

Правила чистки зубов



1 Внутренние поверхности жевательных зубов: производят короткие движения располагая щетку под углом к зубу



2 Наружные поверхности жевательных зубов: головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны



3 Жевательные поверхности зубов: зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад



4 Внутренние поверхности передних зубов: зубная щетка располагается вертикально, направление движения - от десны к режущему краю зуба



5 Массаж десен: заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях



6 Чистка зубов на стадии прорезывания: зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке

Зубная паста