

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Современный человек уже давно привык к рекламе новых эффективных средств, предназначенных для ухода за зубами и ротовой полостью. Все эти новинки обещают длительную защиту зубов от негативных воздействий, «голливудскую» улыбку и свежее дыхание. Однако, даже лучшие средства по уходу за полостью рта могут дать хороший эффект только при условии правильного их использования.

МЕТОДЫ ПОДДЕРЖАНИ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Самое необходимое условие для здоровья зубов и дёсен - это поддержание правильной гигиены полости рта. Здоровые зубы - это не просто составляющая привлекательной внешности и хорошего самочувствия. Это ещё и залог полноценного питания и разборчивой речи. От состояния полости рта во многом зависит здоровье Вашего организма в целом.

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Гигиена полости рта невозможна без двухразовой чистки зубов: утром – после завтрака и вечером – после ужина. Главное при этом – максимально качественно выполнять процедуру чистки.

1. Перед чисткой зубную щетку обязательно нужно помыть.
2. На щетку наносится небольшое количество пасты (не более 0,5 см для детей и не более 1 см для взрослых).
3. Расположите головку зубной щетки под углом 45 градусов к линии десны. Делайте короткие подметательные движения по направлению от десны к режущему краю зубов. Тщательно чистите каждый зуб.
4. Затем круговыми движениями необходимо почистить зубы с щечной (наружной), язычной (внутренней) и жевательной поверхностей каждого зуба.
5. Завершите чистку массажем дёсен — при закрытом рте щеткой

совершите круговые движения с захватом зубов и дёсен.

6. Почистите язык (для чистки языка производятся специальные скребки, но можно ограничиться и зубной щёткой. Начинайте чистку языка с задней части и постепенно направляйтесь к передней поверхности).
7. Помойте щетку и поставьте в стакан щетиной вверх.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- не стоит оказывать большого давления на щётку;
- чистить зубы необходимо в течение 2-3 минут;
- не использовать излишнее количество зубной пасты;
- тщательно прополоскать ротовую полость;
- после перекусов в течение дня необходимо прополоскать рот водой или воспользоваться жевательной резинкой без сахара, позволив себе это удовольствие, в течение 10-15 минут.

- регулярно пользуясь зубной нитью после еды, вы обеспечите здоровый уход за полостью рта, поскольку это средство позволяет отлично очистить межзубные промежутки и удалить остатки пищи даже оттуда, куда не проникают щетинки щетки.

- щётку необходимо заменять на новую по крайней мере каждые три месяца, так как она изнашивается. Нельзя пользоваться одной щёткой с кем-то ещё.

Основная масса людей отдаёт предпочтение щеткам средней жесткости. Они, как правило, подходят практически всем, отлично вычищают остатки пищи из межзубных промежутков и не травмируют мягкие ткани, но лучше проконсультироваться у врача, щетка какой жесткости подходит именно Вам.

КАКУЮ ПАСТУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Чтобы хорошо почистить зубы пастой, вполне достаточно количества, эквивалентного размеру горошины. В борьбе с кариесом наиболее эффективной является зубная паста, которая

содержит флюориды. Для предупреждения появления зубного камня используются соединения на основе цинка или пирофосфаты, они действительно сокращают отложения до 50%. При этом уже отложившийся камень они уничтожить не могут. Однако если Вы знаете, как правильно чистить зубы, зубной камень Вам не грозит, так как во время каждой чистки Вы будете полностью удалять мягкий зубной налет.

Ежедневная профилактика, в том числе правильная чистка зубов зубной щёткой и зубной нитью, позволяет предотвратить развитие заболеваний полости рта, и эти процедуры менее болезненные, дорогостоящие и проблемные, чем лечение поражений, которые могли бы быть остановлены на начальной стадии!



Здоровые зубы,
красивая улыбка!

