

## ПАМЯТКА ПО ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА

- ✓ Чистка зубов щеткой и пастой
- ✓ Уход за межзубными промежутками
  - ✓ Укрепление эмали
  - ✓ Забота о деснах
- ✓ Контроль качества чистки

### 1. Чистка зубов щеткой и пастой

Правильный уход начинается с выбора зубной щетки, это основной инструмент для удаления налета с открытых поверхностей зубов. Щетина должна быть мягкой. Жесткая (и даже средней жесткости) царапает эмаль и травмирует десны. Не менее важна густота расположения щетинок — чем меньше просветов, тем лучше щетка счищает налет.

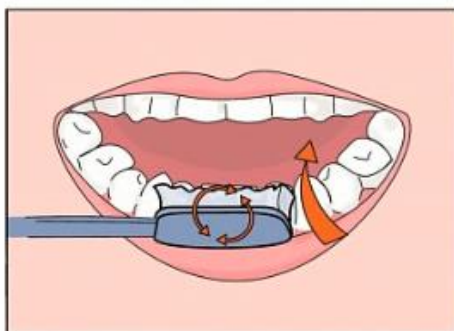
При выборе пасты обращайте внимание на состав — каждый компонент решает определенную задачу. Фтор и гидроксиапатит укрепляют эмаль, абразивные частицы удаляют налет, а ксилит усиливает реминерализующее действие слюны. Чистить зубы необходимо дважды в день — утром и вечером — не менее двух минут, по 30 секунд на каждый из четырех участков полости рта. Если вы пользуетесь не электрической щеткой с таймером, а обычной мануальной, ставьте таймер, чтобы себя проконтролировать.

Техника чистки не менее важна. Большинство чистит зубы неправильно, двигая зубной щеткой горизонтально влево-вправо. Такой способ скорее вреден, чем полезен: мягкий налет переносится с поверхности зубов в межзубные промежутки и десневые карманы, что ведет к появлению клиновидного дефекта и пришеечного кариеса.

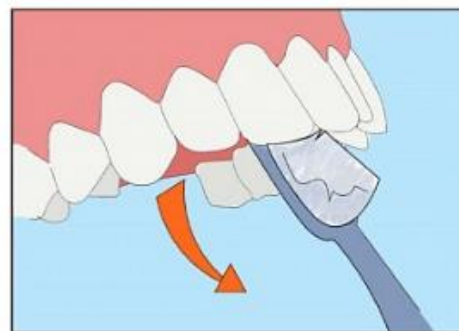
① Держите щетку под углом в  $45^\circ$  к поверхности зуба. Половина щётки должна заходить на десну.



② Сначала короткие круговые движения, затем выметающие.



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

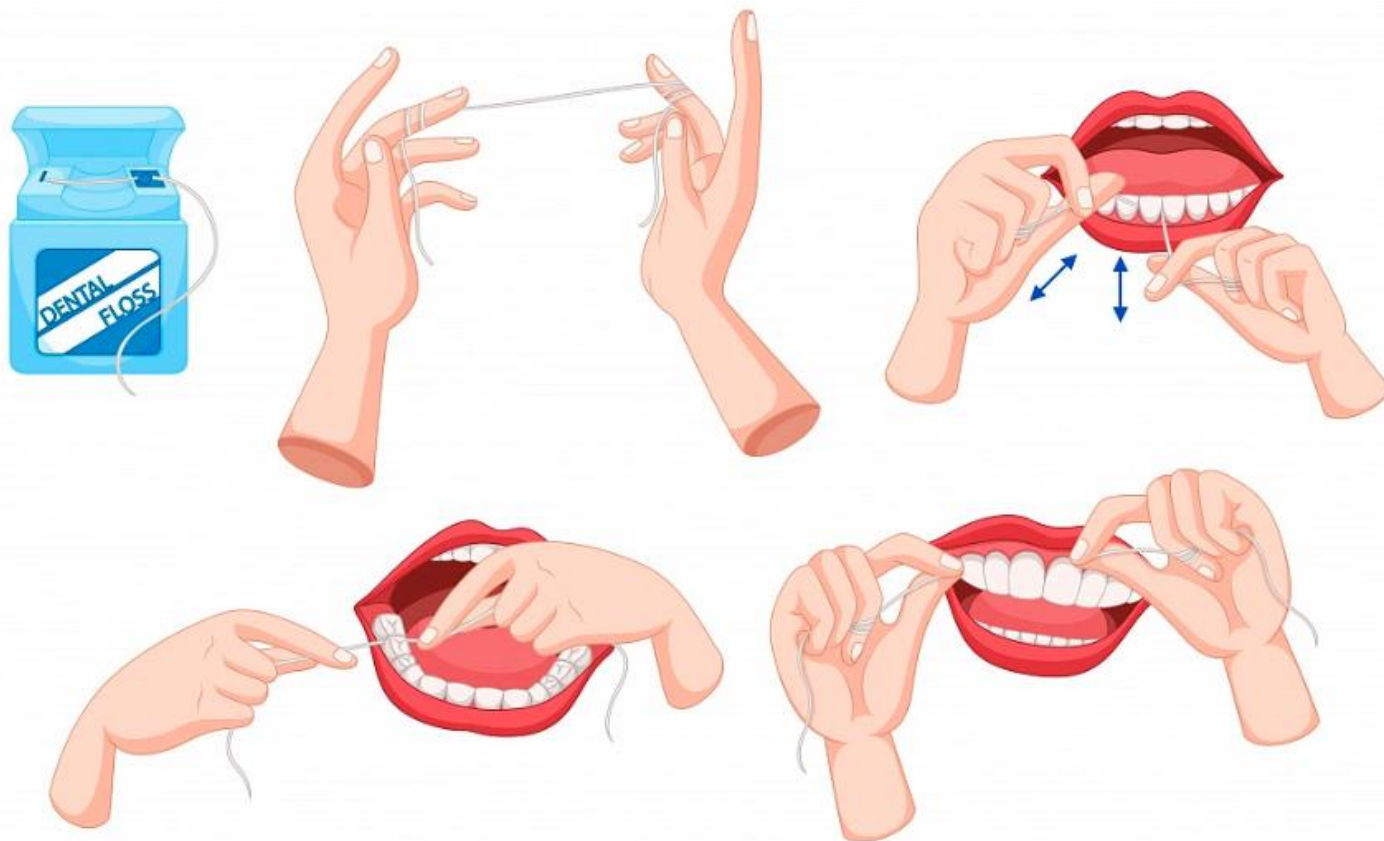


### 2. Уход за межзубными промежутками

Щетка — важный инструмент, но она не может справиться с налетом в межзубных промежутках. Остатки пищи, которые остаются на боковых стенках зубов, создают благоприятную атмосферу для роста и размножения бактерий. В результате на участках, которым не уделяется должное внимание, формируется контактный кариес. К слову,

общая площадь зубных промежутков составляет около 40%, и больше половины случаев кариеса начинается именно там.

Два инструмента предназначены для ухода за межзубными интервалами: это зубная нить (флосс) и ершик. Важно, что они не дублируют друг друга, а дополняют — нить чистит боковые поверхности, а ершик межзубное пространство целиком — так что схитрить и выбрать что-то одно не получится. Тактика ухода за зубными промежутками такая: нитью очистить контактные поверхности, не доходя до десневого сосочка, а пришеечную область обработать мягким ершиком — завести его в промежуток у десны, чтобы он выглянул изнутри, а после аккуратно достать.



Два инструмента нужны из-за разной формы межзубных промежутков. У передних зубов интервалы равномерные, их легко проходить зубной нитью. Промежутки между жевательными зубами имеют неровности и углубления, недоступные для зубной нити. Там, куда не доберется флосс, выручит ершик: гибкие щетинки в узких пространствах между зубами сжимаются, а в широких расширяются. Таким образом вы не оставите без внимания ни один из участков.

Производители выпускают ершики разных форм и размеров, поэтому в первый раз удобнее всего купить набор и попробовать все, после чего остановиться на варианте подходящего диаметра. Чистить межзубные промежутки нужно два раза в день.

### 3. Укрепление эмали

Здоровье зубов напрямую связано с состоянием эмали. Эмаль служит природной защитой внутренних структур зуба от микробов и механических воздействий. В течение жизни зубная эмаль изнашивается и разрушается, из-за чего очень важным этапом ухода становится ее укрепление. Для защиты от кариеса и минерализации предназначены зубные

пасты со фтором. Фтор проникает в зубную эмаль, стимулирует усвоение кальция и фосфора и восстанавливает твердую ткань зуба.



Концентрацию фтора в зубной пасте измеряют в ppm — аббревиатура расшифровывается как parts per million и говорит о количестве частиц фтора на миллион. У профилактических паст параметр равен 950–1150 ppm, у лечебных — 1350–1500 ppm. У фтора есть альтернатива — пасты с гидроксиапатитом. Продукт полностью идентичен натуральному, составляющему основу зубной эмали. Гидроксиапатит легко встраивается в кристаллическую решетку, снижает чувствительность и предотвращает развитие кариеса.

#### 4. Забота о деснах

Для профилактики заболеваний десен предназначен ирригатор. Сильная струя воды массирует мягкие ткани, стимулирует кровообращение и уменьшает кровоточивость. Еще одна зона ответственности ирригатора — очистка брекетов, коронок, мостов, протезов и имплантов. Пользоваться ирригатором необходимо два раза в день. Подробнее о правильном применении ирригатора мы писали [здесь](#).



## 5. Контроль качества чистки

Для контроля ухода за полостью рта созданы специальные двухцветные индикаторы — они окрашивают застарелый зубной налет в синий, а свежий — в розовый оттенок. Есть несколько форм выпуска индикаторов. Это таблетки, ополаскиватели и конфеты для разжевывания. Контролировать состояние ротовой полости можно как перед чисткой, так и после нее, чтобы посмотреть, насколько качественно убран налет. Обнаруженным «слепым зонам» в будущем рекомендуется уделить особое внимание.



### Дополнительные средства

Перечисленные инструменты — не единственные во всем возможном арсенале. Что включают в регулярный уход продвинутые пользователи?

#### Монопучок

Монопучковая щетка хорошо справляется с десневой линией и другими труднодоступными местами. Высокое качество чистки достигается за счет головки небольшого размера и плотного пучка щетинок. Необходимо правильно использовать щетку — идти по арке десны, делая круговые или штрихующие движения.

#### Скребок для языка

Для удаления налета с языка предназначены специальные скребки. Убирать налет необходимо, двигаясь от середины языка к кончику, чтобы исключить появление рвотного рефлекса. При отсутствии специальных показаний и заболеваний ЖКТ чистить язык нужно по мере появления налета.

#### Ксилит

Ксилит добавляют в жевательную резинку, леденцы и пастилки. Натуральный заменитель сахара полезен для зубов и десен — он усиливает защитные свойства слюны, подавляет активность бактерий и помогает в профилактике кариеса.