

5-11 февраля – Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта



Индивидуальная гигиена полости рта – это тщательное и регулярное удаление остатков пищи и зубного налёта с поверхности зубов, дёсен и языка при помощи различных средств и приспособлений. В последнее время ассортимент предметов по уходу за полостью рта стал особенно разнообразен.

Зубная щётка - символ гигиены полости рта, утро каждого человека, заботящегося о здоровье своих зубов и дёсен, начинается именно с неё.

Современные производители предлагают огромный выбор различных моделей зубных щёток, сориентироваться в которых, бывает непросто. Но, не особенности конструкции и дизайна щётки должны определять выбор, а жёсткость щетины.

Ультразжёсткая щетина – хороший выбор при склонности к образованию зубного камня, при частом употреблении «красящей» еды и напитков (кофе, крепкий чай, красное вино).

Щетина средняя жёсткости – универсальный и наиболее распространённый вариант, рекомендуется при отсутствии выраженных проблем с зубами и дёснами.

Мягкая и супермягкая щетина используется при кровоточивости дёсен и после оперативных вмешательств в полости рта.

Особенности размера чистящей головки зубной щётки, степень её подвижности не столь важны, и являются скорее делом вкуса.

Среди различных вариантов расположения щетины на головке и оформления среза сложно выделить лучший, но, согласно немногочисленным исследованиям, щётки с ровной щетиной хуже убирают зубной налёт.

Важно правильно хранить щётку, после чистки зубов её необходимо тщательно промыть водой и высушить. Не стоит постоянно хранить щётку в футляре, или ежедневно использовать защитный колпачок, это препятствует высыханию, и создаёт благоприятную среду для размножения бактерий.

Каждые три месяца необходимо заменять щётку на новую. Кроме того, менять щётку надо после перенесённых заболеваний полости рта и носоглотки (ангина, грипп).

Кроме традиционных зубных щёток распространены электрические и ультразвуковые, их главное преимущество – в создании дополнительной вибрации, которая позволяет более эффективно удалять зубной налёт. Важно понимать, что приобретение ультрасовременного

устройства для чистки зубов не освобождает от соблюдения общих правил гигиены полости рта, и не сокращает их, то есть, чистить зубы дважды в день, 2 минуты.

Не стоит пугаться разнообразия зубных паст, на самом деле, сориентироваться в нем достаточно просто. Сейчас в составе паст присутствует много ингредиентов, если убрать те, что создают цвет и запах, останутся: мягкий абразив (вещество, применяемое при шлифовке), увлажнитель (предотвращает засыхание), вяжущий материал (придаёт консистенцию пасте), детергент (для пенообразования).

Выделяют четыре вида зубной пасты, обладающих доказанной эффективностью: фторсодержащая (снижает риск развития кариеса и деминерализации эмали), с триклозаном (оказывает противовоспалительное действие при заболеваниях дёсен), отбеливающая (помогает в борьбе с темным налётом) и десенсибилизирующая (снижает повышенную чувствительность зубов к кислому, горячему и холодному).

Для полноценного очищения достаточно количества пасты размером с горошину. Полностью покрывать пастой всю чистящую поверхность щётки нет необходимости.

Важный момент: после использования пасты с фтором не полощите рот, или делайте это не интенсивно, иначе, действующее вещество не останется на зубах, и не окажет своего защитного эффекта.

Зубные эликсиры (ополаскиватели) для полости рта – не обязательное, а дополнительное средство ухода за полостью рта, они не заменяют зубные пасты. Использование ополаскивателя предупреждает образование зубного налёта, дезодорирует полость рта. Применяется ополаскиватель дважды день, после чистки зубов. Особенно важно вечернее применение ополаскивателя, так как созданная им плёнка активных компонентов остаётся на зубах всю ночь. Ополаскивание рта водой после использования эликсира не требуется!

Зубная нить используется для тщательного удаления зубного налёта и остатков пищи из труднодоступных для щётки межзубных пространств. Отрезок нити длиной 35-40 см накручивают вокруг первой фаланги средних пальцев обеих рук. Затем осторожно вводят натянутую нить (с помощью указательных пальцев на нижней челюсти и больших пальцев на верхней челюсти) по контактной поверхности зуба, стараясь не травмировать зубодесневой сосочек. Несколькими движениями нити удаляют все мягкие отложения. Последовательно производят очищение контактных поверхностей со всех сторон каждого зуба. При неправильном применении велика возможность поранить десну, поэтому использование нитей желательно после предварительного обучения у стоматолога.

Щётка или скребок для очищения языка не очень распространённое приспособление. До сих пор, среди стоматологов нет единого мнения о необходимости использования такого скребка, однако, вреда от него точно не будет.

Сторонники очищения языка утверждают, что в бороздках языка при отсутствии очищения начинают размножаться бактерии, что влечёт за собой появление неприятного запаха, а если не очищать язык регулярно, можно спровоцировать развитие кариеса, глоссита, стоматита. Очищение языка становится необходимым при большом скоплении налёта, который появляется при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта и некоторых других.

Использовать зубную пасту при очищении языка не нужно, налёт удаляется механически.

Ирригатор — это дополнительное средство гигиены полости рта. Многие ошибочно думают, что это устройство может вполне заменить зубную щётку, однако, это не так, а вот использование зубной нити он заменить может.

Использование ирригатора позволяет значительно сократить число вынужденных визитов к стоматологу увеличить срок службы имплантатов, коронок и пломб.

Зубная щётка не способна тщательно очистить все промежутки, труднодоступные места, направленная струя воды справляется с этой задачей. Абсолютных противопоказаний к применению прибора нет.

Важно помнить, что одной насадкой нельзя пользоваться разным людям! Если ирригатор семейный- насадки, входящие в комплект должны отличаться по цвету.

Спреи используются для освежения полости рта, маскировки запаха, вызванного употреблением пищи с выраженным социально неприемлемым ароматом. Они не только заглушают неприятный запах, но и действуют на причину его появления, разрушая соединения серы, нарушающие свежесть дыхания. Использование таких средств уместно только при отсутствии стоматологических проблем и заболеваний, могущих стать причиной появления неприятного запаха (тонзиллит, гастрит).

Индикаторы зубного налёта представлены в виде таблеток или растворов, которые окрашивают скрытый налёт в яркий цвет. Эта продукция активно используется у детей, во время обучения их чистке зубов и время от времени для самоконтроля. Индикатор зубного налёта совершенно безопасен в применении, эритрозин (красящее вещество), не обладает никакими побочными действиями, только придают цвет мягкому налёту.

После чистки зубов разжёвывается таблетка, там, где остался зубной налёт, проявляется окрашивание синего или розового цвета. То, что удаляется с поверхности зубов языком, является окрашенной слюной, а то, что не удаляется с поверхности эмали языком, является окрашенным налётом, который не был удалён при чистке зубов. Такие непроработанные области необходимо более тщательно очистить зубной щёткой.

Здоровье Ваших зубов в Ваших руках!

Не забывайте чистить зубы утром после завтрака и вечером перед сном!

