
Гигиена полости рта

Залогом здоровых зубов и десен является поддержание гигиены полости рта. Правильное соблюдение правил гигиены позволяет сохранить зубы здоровыми и свободными от зубного камня, укрепить десна и нейтрализовать неприятный запах изо рта. Гигиена рта включает в себя мероприятия по уходу за ротовой полостью, удаление налета на зубах во избежание заболеваний, вызываемых зубным налетом и камнем. Для этого необходимо, чтобы процедура была максимально полной и правильной, то есть включала в себя не только поверхностное удаление зубного налета и остатков пищи с зубов, но и очищала межзубную область и десневую борозду.

Для ухода необходимы:

Основные средства гигиены полости рта:

- Зубная щетка
- Зубная паста
- Гигиеническая зубная нить (флосс)

Дополнительные средства гигиены полости рта:

- Ирригатор для ротовой полости
- Ополаскиватель полости рта
- Скребок для языка
- Зубные ёршки

Зубные щетки.

Зубные щетки на сегодняшний день могут быть самыми разнообразными, их делят на мануальные, электрические, ультразвуковые.

Мануальные зубные щетки самые простые в использовании. Чтобы правильно выбрать такую щетку, нужно обратить внимание на жесткость щетины. Есть пять видов жесткости: от самой мягкой до очень жесткой. Выбирать мягкую щетину рекомендуют детям и взрослым с заболеваниями слизистой оболочки полости рта. Обычно детям после 12 и взрослым лучше всего брать зубные щетки *средней жесткости*.

При чистке зубов мануальными щетками, нужно помнить о движении рабочей головки: выметающие движения, от деснового края к жевательной поверхности зубов. Рекомендуется держать щетку под углом 45 градусов к зубам.

Ошибками являются: сильное давление и горизонтальные движения зубной щеткой.

Электрические механические зубные щетки.

Запись по телефонам: 8 (912) 285-43-27; +7 (343) 216-36-37

Главные отличия такой щетки от мануальной в том, что щетка все сделает за вас: экономия времени и минимум усилий.

Головки электрических механических щеток имеют круглую поверхность, они совершают возвратно-поступательные движения. Также во многих моделях щетки есть специальный датчик, который контролирует ваше давление на поверхность зубов, а также присутствует встроенный таймер – на каждый участок зубов приходится по 30 секунд.

Необходимо использование специальных малоабразивных или гелевых зубных паст.

Ультразвуковые зубные щетки.

Такие щетки являются одними из самых высокотехнологичных. Способ чистки заключается в испускании звуковых волн частотой 1,6 МГц, которые вызывают колебательные движения. Ультразвуковая колебательная волна действует на месте соприкосновения щетинок с поверхностью зуба и до 4-5 мм от поверхности каждой щетинки.

Внимание! Перед использованием ультразвуковых зубных щеток требуется консультация стоматолога.

Общие рекомендации:

Рекомендуется чистить зубы два раза в день – утром и вечером. Начинайте чистку зубов всегда с одного и того же места, соблюдайте определенную последовательность, чтобы прочистить всю полость, чистка зубов должна занимать 2-3 минуты.

Приобретать зубные щетки лучше всего в специализированных магазинах, рекомендуется менять зубную щетку каждые 3 месяца.

Зубные пасты.

Гигиенические зубные пасты подходят для ежедневного применения. Их работа нацелена на очищение зубов от налета. Такие пасты не борются с проблемами полости рта (*Colgate, Blend-a-Med, Aquafresh*).

Лечебно-профилактические пасты имеют в своем составе компоненты, которые устраняют факторы, способствующие заболеванию зубов и тканей пародонта.

Например, в случае заболевания десен в пасты добавлены: витамины, аминокислоты, а при профилактике возникновения кариеса рекомендуются пасты с фтором, кальцием, фосфатами.

При выборе зубных паст также следует смотреть на их абразивность.

Абразивность зубной пасты — это показатель, определяющий способность зубной пасты нарушать структуру зубной эмали и дентина вследствие механического воздействия (истирания). Процесс истирания в первую очередь затрагивает шейку зуба, и наиболее часто проявляется на премолярах и клыках. Абразивность зубных паст измеряется при определении индекса абразивности (RDA — Relative dentin abrasivity, метод, принятый Американской ассоциацией стоматологов), при этом используется стандартизированный метод, заключающийся в обработке пастой зуба, дентин которого обработан радиоактивным излучением. После чистки зуба образуется взвесь, содержащая стёртые с поверхности радиоактивные частицы. Чем больше таких частиц, тем больше абразивность.

- Крайне низкоабразивная: RDA = 0–20. Sensodune pro Schmelz. Для чувствительных зубов, рекомендуется электрическая (механическая или ультразвуковая) зубная щётка к данной зубной пасте.
- Низкоабразивная: RDA = 20–40. Elmex Sensitive Zahnpasta. Для чувствительных зубов, рекомендуется немеханическая зубная щётка низкой жёсткости; электрическая зубная щётка (не больше двух раз в неделю) к данной зубной пасте.
- Среднеабразивная: RDA = 40–60. Sensodyne F. Для нормальных зубов, рекомендуется немеханическая щётка со средней жёсткостью щетины. Данная паста подходит для удаления «налёта курильщика», а также для здоровых зубов с крепкой эмалью.
- Высокоабразивная: RDA = 60–80. Odol med 3 Micro-Aktiv. Немеханическая зубная щётка. В качестве профилактики, для отбеливания здоровых зубов с потемневшей эмалью (кофе, крепкий чай, сигареты).
- Крайне высокоабразивная: RDA > 80. Blend-a-med pro-Expert. Немеханическая зубная щётка. Для чистки зубов, покрытых коронками. При частичном покрытии — не чаще 2–3 раз в неделю, ибо, помимо кости зуба, высокая абразивность негативно влияет на поверхность десны. В остальном — мягкая зубная паста с RDA = 0–20.

Зубная нить.

Зубная нить (флосс) создана для очищения межзубных промежутков. С помощью нее можно избежать кариозных полостей между зубами.

Существуют воощенные и невоощенные зубные нити.

Воощенная зубная нить

Воощенная зубная нить имеет гладкую поверхность, за счет этого легко скользит между зубами. Мы рекомендуем ее для тех, кто только начинает пользоваться зубной нитью: риск получить травму десны значительно снижен. Воощенная зубная

Запись по телефонам: 8 (912) 285-43-27; +7 (343) 216-36-37

нить прочная, не рвется, имеет долгий срок хранения — от 5 лет. Единственный недостаток: нить с пропиткой не очень хорошо удаляет налет — она гладкая и быстро проскальзывает в межзубных промежутках.

Невощенная зубная нить

В отличие от флосса с пропиткой, необработанная нить плохо скользит между зубами, но очень хорошо удаляет налет в промежутках. Ее особенность заключается в том, что во время использования она распушается на волокна, значит, сразу охватывает большой участок межзубного пространства. Подходит даже аллергикам. Невощенная (непропитанная) зубная нить требует осторожности в процессе чистки: пользоваться ею нужно аккуратно, чтобы случайно не травмировать десны.

Рекомендуется использовать флосс после чистки зубов.

Ирригатор.

Ирригатор для полости рта — это портативное устройство для ухода за ротовой полостью, которое направляет струю воды между зубами и деснами, удаляя остатки пищи, зубной налет и бактерии. В сочетании с ежедневной чисткой зубов нитью использование ирригатора повышает эффективность ежедневной гигиены полости рта.

Основные правила пользования ирригатором:

- ирригацию проводят только после очищения зубов щеткой и пастой;
- перед применением необходимо отрегулировать струю жидкости — под большим давлением увеличивается вероятность попадания токсинов из зубного налета и продуктов их жизнедеятельности в кровеносное русло и возникает риск возникновения осложнений.
- жидкость следует подавать под прямым углом к зубу;
- положение головы должно позволять раствору свободно вытекать;
- очищения одной челюсти в среднем занимает 5 мин;
- трудно очищаемые области ирригировать чуть дольше доступных;
- заливать в ирригатор воду комнатной температуры — горячая вода может повредить пластиковые детали прибора;
- использовать разрешенные жидкости для заполнения резервуара ирригатора;
- использовать воду желательно дезинфицированную: любая инфекция, содержащаяся в обычной воде, может проникнуть в микроранки, которые есть во рту. А это может привести к серьезным и даже необратимым последствиям

Запись по телефонам: 8 (912) 285-43-27; +7 (343) 216-36-37

- также желательно добавлять специальные растворы для ирригатора, способные уничтожить патогенную микрофлору
- при использовании ирригатора нужно четко соблюдать инструкции изготовителя, и не забывать, что это электроприбор;

Ежедневного применения ирригатор не требует, его достаточно использовать всего 2-3 раза в неделю (1 раз в течение выбранного дня).

***С более подробной статьей об ирригаторе Вы можете ознакомиться здесь**

Ополаскиватель для рта

Для эффективного действия ополаскивателя, нужно использовать его ежедневно после чистки зубов, не реже двух раз в день и полоскать ротовую полость не менее 40-60 секунд.

Скребок для языка

Для полноценной гигиены полости рта необходимо ухаживать не только за зубами и деснами, но и за поверхностью языка. Язык имеет неоднородную текстуру, которая подвергается активному скоплению налета, возникновению и развитию микробов. Пренебрежение регулярной гигиеной языка может привести к кариесу и другим стоматологическим заболеваниям. Также могут возникнуть не менее серьезные и довольно неприятные проблемы, например, несвежее дыхание.

Очистку языка требуется проводить именно скребком *ежедневно*, это подтверждено многочисленными исследованиями экспертов.

Некоторые чистят щетиной щетки, это приводит к повреждению слизистой языка, поэтому не нужно так делать!

Как правильно пользоваться скребком?

По направлению от корня к кончику «причесывающими» движениями следует очистить сначала одну часть языка, а затем другую. Затем очистить язык движениями поперек, для удаления налета из впадинок. После необходимо прополоскать рот водой.

Зубные ёршики

Зубные ёршики используются для удаления налета из межзубных промежутков. Особенно важно использовать зубные ёршики пациентам с заболеваниями пародонта, несъемными ортопедическими и ортодонтическими конструкциями в полости рта.

Также важно делать профессиональную гигиену полости рта каждые полгода!