

## УХОД НА ДОМУ

Красивая здоровая улыбка, которая длится всю жизнь - наша конечная цель при лечении пациентов. Уход за зубами в домашних условиях играет важную роль в достижении этой цели. Он начинается со сбалансированного питания и правильного использования различных стоматологических средств, которые помогают контролировать зубной налет и бактерии, которые, в свою очередь, вызывают различные заболевания зубов.

### **Как правильно чистить зубы щеткой и зубной нитью**

Чистка зубов щеткой и нитью имеют первостепенное значение для гигиены полости рта. Несмотря на то, что профессиональные стоматологические чистки, которые делаются дважды в год, удаляют зубной налет и камни, тщательный уход за ротовой полостью в домашних условиях одинаково ценен. Правильная чистка щеткой и зубной нитью может улучшить здоровье полости рта, сделать улыбку ослепительной, и предотвратить серьезные заболевания.

#### **Причины, по которым необходимо тщательно чистить зубы щеткой и зубной нитью:**

- *Профилактика кариеса зубов* - Кариес является одной из основных причин потери зубов, и его лечение зачастую требует комплекс стоматологических процедур. Кариес возникает, когда кислоты, которые содержатся в зубном налете, разрушают естественную эмаль зубов. Это явление можно легко предотвратить с помощью соответствующих методов домашней гигиены.
- *Профилактика заболеваний пародонта* - Заболевания пародонта является серьезным прогрессирующим состоянием, которое может привести к потере зубов и рецессии (смещению) десен и челюсти. Заболевание пародонта вызывается токсинами, содержащимися в зубном налете, и может привести к серьезным проблемам со здоровьем и в других частях тела. Удаление зубного налета и камней с поверхности зубов щеткой, а из межзубных областей при помощи зубной нити, является отличным способом предотвращения проблем с пародонтом.
- *Предотвращение неприятного запаха изо рта* - Неприятный запах изо рта, как правило, появляется из-за наличия старых частиц пищи на или между зубами. Эти частицы пищи можно удалить с помощью регулярных чисток щеткой и зубной нитью; при этом полость рта остается здоровой, а дыхание свежим.
- *Предотвращение окрашивания* - окрашивание или пожелтение зубов может быть вызвано множеством факторов, таких как курение, кофе и чай. Чем более регулярно эти факторы окрашивания удаляются с зубов с помощью щетки и зубной нити, тем меньше вероятность, что окрашивание станет постоянным.

### **Как правильно чистить зубы щеткой**

Зубы нужно чистить не реже двух раз в день; желательно утром и перед сном. Идеальная зубная щетка должна быть маленького размера с мягкой щетиной, и служить не более трех месяцев. Головка щетки должна быть достаточно маленькой, чтобы получить доступ ко всем областям рта, и щетина - достаточно мягкой, чтобы не вызвать чрезмерного повреждения тканей десен. Американская стоматологическая ассоциация (ADA) одобрила электрические зубные щетки, заявив, что благодаря своей вращающейся и колеблющейся

головке они более эффективны, чем другие зубные щетки.

***Базовое руководство по правильной чистке:***

1. Поместите зубную щетку под углом в 45-градусов и начинайте с области, где зубы выходят из десны.
2. Для мягкой и тщательной очистки зубов и десен используйте небольшие круговые движения.
3. Не следует слишком надавливать на зубы при чистке, так как это может привести к повреждению десен и эмали зубов.
4. Очищайте всю поверхность каждого зуба, щечную, язычную и жевательную поверхность. Уделяйте особое внимание поверхности задних зубов.
5. Для очистки жевательных поверхностей используйте движение щетки «назад-вперед».
6. Для того чтобы удалить налет и микробную среду, почистите язык.

***Как правильно чистить зубы зубной нитью:***

Чистка зубной нитью - это отличный способ чтобы удалить зубной налет из межзубных областей. Такая чистка является важным инструментом в предупреждении заболеваний пародонта и уменьшении глубины десневых карманов. Межзубные пространства достаточно сложно очистить зубной щеткой, поэтому должны еще ежедневно чиститься зубной нитью. Тип и производитель нити не имеют большого значения, выбирайте ту, которая понравилась.

***Базовое руководство по чистке зубной нитью:***

1. Вырежьте кусок нити около 20-30 см в длину.
2. Оберните один конец нити вокруг среднего пальца левой руки, а другой конец вокруг среднего пальца правой руки, руки должны быть на расстоянии около 10 см друг от друга.
3. Протяните нить аккуратно между зубов по отношению к линии десен.
4. Придавайте ей U-форму вокруг каждого зуба и осторожно двигайте ее над десной.
5. Осторожно переместите нить вверх и вниз несколько раз, чтобы удалить налет и межзубный мусор.
6. Пользуйтесь нитью осторожно, так чтобы не поранить или не вызвать воспаление десны.

*Если у Вас есть какие-либо вопросы по-поводу ухода за зубами с использованием зубной щетки или нити, обратитесь, пожалуйста, к стоматологу или гигиенисту.*