Автор: врач-стоматолог-ортопед (заведующий) зубопротезного отделения стоматологической поликлиники С.Кракасевич



Как ухаживать за зубами дома:

Вы можете значительно улучшить гигиеническое состояние полости рта, ежедневно проводя следующие несложные процедуры:

1. Правильная чистка зубов с помощью зубной щетки и пасты позволяет удалить зубной налет с наружной, внутренней и жевательной поверхностей зубов.

2. Использование флоссов помогает тщательно удалять зубной налет и остатки пищи из межзубных промежутков, особенно из труднодоступных участков, и непосредственно над десневым краем.

Между посещениями стоматолога рекомендуется использовать фторид содержащие зубные пасты, которые снижают образование зубного камня и предотвращают развитие кариеса.

Как правило, на приеме у стоматолога оказывается, что пациент не умеет правильно чистить зубы. Неправильная методика чистки не только дает худший результат, но иногда вредит здоровью. Правильная чистка зубов, в свою очередь, позволяет снизить риск развития кариеса, болезней десен и, в большинстве случаев, предотвратить потерю зубов. Для удаления налета и остатков пищи используйте зубные щетки средней жесткости и фторид содержащие зубные пасты. Зубную щетку необходимо менять каждые три месяца. Ежедневное использование зубных нитей позволяет удалять зубной налет и остатки пищи из межзубных промежутков и из-под десны.

Как правильно чистить зубы

При очищении наружных и внутренних поверхностей зубов рабочую часть зубной щетки располагают под углом 45 градусов к зубу и производят выметающие движения от десны к зубу.

Для очищения жевательных поверхностей зубную щетку располагают горизонтально и производят возвратно-поступательные движения.

При очищении внутренних поверхностей жевательных зубов, производите короткие движения, располагая щетку под углом к вертикальной оси зуба.

При очищении внутренних поверхностей передних зубов ручка зубной щетки располагается вертикально, направление движения - от десны к режущему краю зуба.

Чистка языка производится выметающими, возвратно-поступательными движениями для удаления остатков пищи и придания свежести полости рта.Как правильно пользоваться зубными нитями (флоссами)

Нить длиной 35-40 см обматывают вокруг средних пальцев обеих рук таким образом, чтобы между пальцами остался свободный участок нити длиной 2-3 см. Нить следует держать в натянутом состоянии.Нить осторожно вводится в межзубный промежуток.

Производится несколько очищающих движений в направлении от десны к режущему краю, причем нить должна огибать зуб по десневой линии.

Всегда вычищайте зубной нитью дистальные поверхности последних зубов. Разматывайте нить по мере ее использования.

Для очищения опорных зубов мостовидных протезов и искусственных зубов используйте держатели для нити. Если у Вас возникли проблемы с использованием зубных нитей при помощи пальцев, спросите у стоматолога об использовании держателей зубных нитей или о других средствах для вычищения межзубных промежутков.

Как правильно питаться

Правильное питание - здоровые зубы

Чем опасны сладости?

Сладости приятны на вкус, но так ли они хороши для ваших зубов и организма в целом? Конфеты, пирожные, печенья, и другие сладости, которые дети любят, есть между приемами пищи, могут причинить вред зубам. В состав некоторых сладких пищевых продуктов, кроме того, входит много жира.

Дети, которые едят много сладостей, каждый день потребляют различные виды сахара, включая столовый сахар (сахарозу) и фруктозу. Крахмал, содержащийся в продуктах, также разлагается в полости рта, образуя сахара.

Как сахар воздействует на зубы?

В полости рта живут невидимые микроорганизмы, называемые бактериями. Некоторые

из этих бактерий формируют на поверхности зубов липкую субстанцию, называемую зубным налетом. Когда в полость рта попадает сахар, бактерии налета ферментируют его, образуя кислоты. Эти кислоты достаточно сильны, для того, чтобы растворить эмаль, которая покрывает ваши зубы. Так начинается кариес.

Как правильно питаться, для того, чтобы защитить зубы от кариеса?

Прежде, чем приступить к еде, спросите себя, из каких компонентов состоит пища, которую Вы собираетесь съесть. Присутствует ли в ней сахар? Если да, то подумайте снова - выбор других продуктов был бы более полезен для Ваших зубов. Имейте в виду, что некоторые виды сладостей могут причинить больший вред, чем другие. Липкие и жевательные конфеты в течение более длительного периода времени находятся в полости рта, по сравнению с продуктами, которые легко жуются и быстро проглатываются. Таким образом, липкие и жевательные сладости приводят к более длительному контакту зубов с сахаром.

Кроме того, важное значение имеет частота приема сладостей: едите ли Вы сладости много раз в течение дня или обычно это бывает только во время десерта после обеда. Разрушительные кислоты формируются у Вас во рту, каждый раз, когда Вы едите сладости. Кислоты воздействуют на ваши зубы по крайней мере в течение 20 минут прежде, чем они нейтрализованы. Таким образом, чем чаще Вы едите сладости в течение дня, тем больший вред Вы наносите Вашим зубам.

Если Вы любите сладости, лучше употреблять их в качестве десерта после основного приема пищи, вместо многократного приема в течение дня между основными приемами пищи. И всякий раз, после того, когда Вы съели что-нибудь сладкое, лучше всего тщательно вычистить зубы зубной пастой с фтором. Если Вы решили перекусить после работы, покормить ребенка после школы, перед сном, или в другое время в течение дня - съешьте что-нибудь не содержащее большого количества сахара и жира. Ведь среди таких закусок тоже много всего вкусного, но они менее вредны для Ваших зубов и для организма в целом, по сравнению с пищевыми продуктами, богатыми жирами и углеводами, кстати, часто обладающими более низкой пищевой ценностью.

Хорошим выбором являются такие продукты как свежие овощи и фрукты, хлеб и печенья из муки грубого помола и т.д.