

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 печенье из муки грубого помола и т.д.