



Здоровье полости рта характеризуется не только работоспособностью жевательной системы, но и хорошим состоянием всех ее элементов. Полость рта – это не только зубы, в нее также входят десны, язык, жевательные мышцы, слизистая оболочка полости рта и глотки, верхняя и нижняя челюсть, твердое и мягкое небо, слюнные железы и полость рта. Здоровая полость рта позволяет нам свободно говорить, улыбаться, пережевывать пищу, глотать, пробовать на вкус и выражать различные эмоции без тягостной боли и какого-либо дискомфорта.

Здоровые зубы – это не только красивая улыбка. Любая патология в ротовой полости может привести к серьезным проблемам в организме. Поэтому так важно правильно ухаживать за зубами и регулярно посещать стоматолога.

Нечастая чистка зубов увеличивает количество бактерий, которые образуют на зубах прозрачное липкое вещество, называемое зубным налетом. Зубной налет способствует образованию кариеса, который, если его не лечить, приведет к инфекциям и даже потере зуба. Однако есть факторы, оказывающие особенно негативное влияние на здоровье полости рта.

Факторы риска включают:

- употребление избыточного количества сахара (у людей, употребляющих сахар более 4 раз в день, повышается риск развития кариеса);
- курение (табак способствует изменению цвета зубов, неприятному запаху изо рта и преждевременной потере зубов),
- употребление алкоголя (алкоголь из-за высокого содержания сахаров и кислой реакции способствует разрушению зубов);
- плохая гигиена.

Для предотвращения заболеваний полости рта необходимо проводить профилактику:

- *Дважды в день (утром и вечером) чистить всю полость рта.* Не только зубы, а еще щеки и язык, ведь на них также активно скапливаются бактерии. А после каждого приема пищи тщательно прополаскивать рот, лучше специальным раствором.
- **При этом не забывайте менять щетку каждые 3 месяца** или сразу после перенесенных заболеваний. И покупайте разные пасты, ведь зубы привыкают к набору одних и тех же ингредиентов и перестают их воспринимать.
- **Пользуйтесь зубной нитью**, потому что щетка не сможет эффективно вычистить остатки еды, скопившиеся между зубами.
- **Употребляйте меньше кислот и сахара.** Для зубов опасны карамельки, леденцы, сладкие газированные напитки. Кислоты содержатся и в свежавыжатых фруктовых соках, поэтому после них желательно прополоскать рот водой.
- **Отличной профилактикой нарушения кровообращения в деснах является интенсивное жевание волокнистой пищи.** Для этого употребляйте больше твердых фруктов и овощей, предпочтительно в сыром виде.
- **Регулярно посещайте стоматолога**, даже если проблем с зубами нет. Профилактический осмотр способен предотвратить развитие заболеваний полости рта.

Некоторым людям, например, страдающим сахарным диабетом, нужно ходить к стоматологу не реже 2 раз в год, так как они более склонны к инфекциям ротовой полости, особенно, если имеют зубные протезы, которые могут вызвать язвы, раздражение десен и способствовать появлению грибковых инфекций.

10 правил чистки зубов - как правильно чистить зубы

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

Неправильная методика чистки не только дает худший результат, но иногда вредит здоровью. Напротив, правильная чистка позволяет снизить риск развития кариеса, болезней десен и, в конечном счете, предотвратить потерю зубов. Для удаления налета и остатков пищи используйте зубные щетки средней жесткости и фторидсодержащие зубные пасты, которые снижают образование зубного камня и предотвращают развитие кариеса.

1. Нанесите пасту на зубную щетку, равномерно распределите по поверхности зубов. Верхние зубы следует чистить участками по 2-3 зуба,

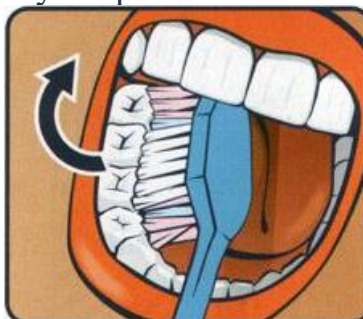
производя по 5 повторных движений возле каждого участка. Щетка должна двигаться сверху вниз выметающими движениями, слегка захватывая край десны. При этом щетина располагается под углом 45° к поверхности зубов.



2. Необходимо вычищать не только внешнюю (щечную), но и внутреннюю (язычную) поверхность зубов, при этом можно расположить щетку под углом или вертикально.



3. Нижние зубы чистят снизу вверх такими же выметающими движениями.



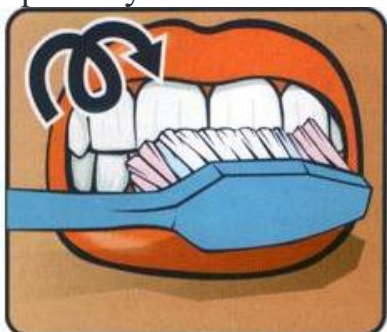
4. Не забывайте о внутренней (язычной) поверхности нижних зубов, - именно там чаще всего встречаются зубные отложения.

5. Перед обработкой передних зубов особое внимание уделите боковым, где имеются прекрасные условия для интенсивного развития микрофлоры и образования зубного налета.

6. Жевательные поверхности чистят горизонтальными движениями.



7. После чистки жевательных поверхностей сомкните зубы и обработайте боковые поверхности круговыми движениями (начиная с самого крайнего зуба по направлению к центру), а передние - вертикальными движениями щеткой. Это необходимо для тщательной очистки межзубных промежутков.



8. По окончании чистки зубов полость рта необходимо прополоскать фторсодержащим зубным ополаскивателем или водой. Для достижения максимального результата желательно обработать межзубные промежутки специальными зубными нитями - флоссами.

9. Время чистки зубов 5 минут.

10. Чистить зубы следует не менее 2-х раз в день, в обязательном порядке - **утром после завтрака и вечером перед сном**. В целях гигиены желательно использовать щетку из искусственной щетины. Для предотвращения развития бактерий после использования щетку необходимо намылить, а перед использованием - тщательно сполоснуть.

Каждые 3 месяца щетку следует менять.

Внимание!!! Детские зубы только формируются и потому особенно ранимы: они нуждаются в специальном уходе. Приобретайте детские щетки и зубные пасты, предназначенные только для детей: они не нанесут вреда «слабой» детской эмали. Использование отбеливающих паст в данном случае категорически запрещено: они способствуют деминерализации зубной ткани, часто провоцируют аллергические гингивиты (воспаления десневых сосочков), стоматиты и другие заболевания.