



## Гигиена полости рта

**КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА  
ПОЛОСТЬЮ РТА**



**Регулярная правильная гигиена полости рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов.**



- Несмотря на то, что наши зубы и десны созданы природой для выдерживания колоссальной жевательной нагрузки, они очень уязвимы к ежедневному воздействию пищи, которую мы употребляем. Если не проводить гигиену полости рта, человек лишается всех зубов, даже идеальных от природы, в самом молодом возрасте. Кроме того, не вылеченные зубы могут стать причиной смертельно опасных осложнений.



- **Археологи при раскопках обнаружили даже у молодых 20-30 летних людей либо полное разрушение, либо тотальное отсутствие зубов в челюстях.**
- **Это доказывает, что преувеличить значение гигиены полости рта невозможно.**



- **Ошибочно мнение, что гигиена полости рта правильна, если Вы пользуетесь самой лучшей зубной пастой и купили дорогую зубную щетку.**
- **Успешной гигиена полости рта будет лишь в том случае, когда она выполняется регулярно и правильно.**
- **Опять же неправильно думать, что регулярная гигиена полости рта – это уход за зубами только утром и вечером, гигиена полости рта должна выполняться в течение всего дня.**





## **Итак, правильная гигиена полости рта включает:**

- **тщательную чистку зубов с помощью зубной щетки и пасты**
- **очищение полости рта после каждого приема пищи**
- **уход за межзубными промежутками**







- Предпочтительно после каждого приема пищи почистить зубы, но в современных условиях зубная щетка не всегда доступна.
- Поэтому можно использовать полоскание рта водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта.



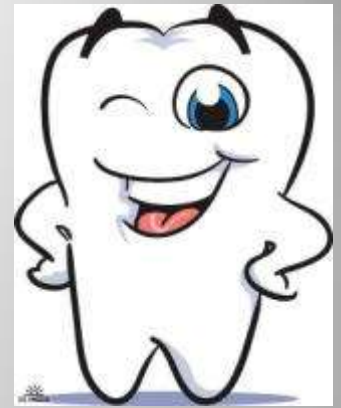
- Под рукой всегда должна быть зубная нить – это важный компонент гигиены полости рта.
- Зубная нить вычищает межзубные промежутки от гнилостных остатков пищи, предотвращая развитие кариеса межзубных поверхностей зубов.
- Зубной нитью пользуются после каждого приема пищи.





# Как чистить зубы?

## ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ

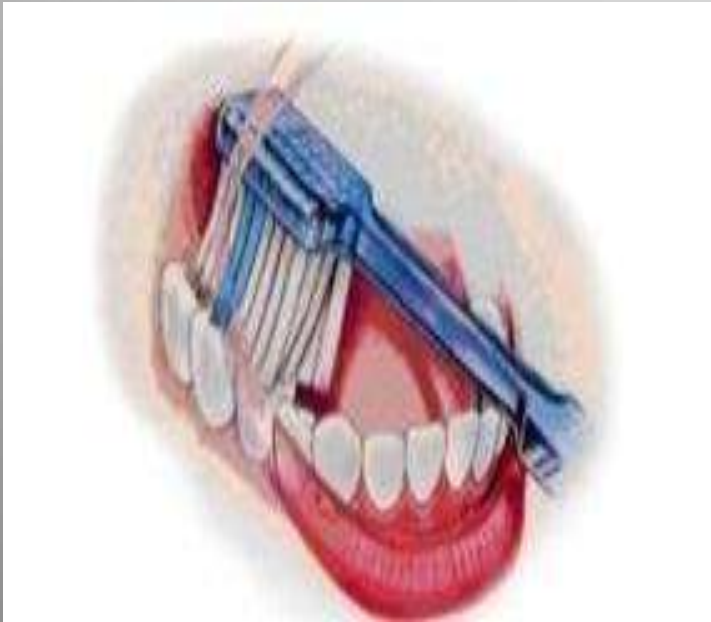


- Поддержание полости рта в хорошем гигиеническом состоянии возможно лишь при тщательной чистке зубов, основанной на следующих принципах:
- чистка зубов должна быть регулярной с необходимым для очищения всех зубных поверхностей количеством движений щетки
- обучение правилам чистки зубов входит в обязанности стоматолога, без обучения невозможно обеспечить необходимый уровень гигиены полости рта
- уровень гигиены полости рта должен контролировать стоматолог





# Чистка зубов зубной щеткой



- Тщательная чистка зубов 2 раза в день (один раз после завтрака и второй раз после последнего приема пищи на ночь) позволит эффективно устранить налет и предупредить развитие заболеваний полости рта.



- Движения, используемые при чистке зубов:
- «вверх – вниз» – для чистки наружных и внутренних поверхностей;
- «вперед – назад» – для чистки жевательных поверхностей.





- Во избежание повреждения десны – чистку нужно производить с легким нажимом.
- В конце, для профилактики возникновения неприятного запаха, необходимо произвести чистку языка специальной щеткой.



# Чистка межзубных поверхностей



- Межзубные поверхности необходимо чистить с помощью флосса (межзубной нити), как минимум, 2 раза в день – утром и вечером.



- Флосс аккуратно вводится в межзубный промежуток, используя движения «назад – вперед», для того, чтобы не нанести травму десне.



# **Зубные пасты**

## **СРЕДСТВА УХОДА ЗА РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ**



- Зубная паста – специальная лекарственная форма, предназначенная для гигиены полости рта, профилактики и лечения заболеваний.
- Регулярная и правильная чистка зубов является основой их красоты и здоровья.
- К наиболее распространенным гигиеническим и лечебно-профилактическим средствам ухода относятся пасты, гели и порошки для чистки зубов.
- Составы средств предназначенных для чистки зубов могут быть различными.
- Составы должны оказывать хорошее освежающее действие, удалять запахи, очищать зубы и в некоторых случаях оказывать полирующее действие.

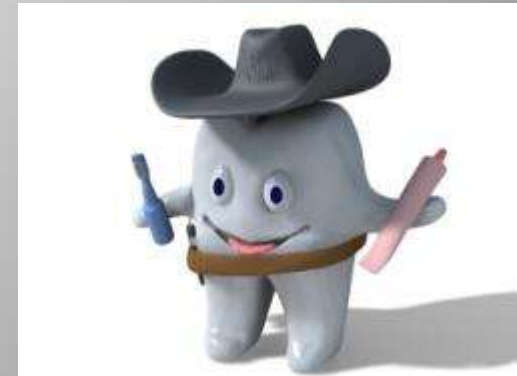




- Пасты для чистки зубов подразделяют на гигиенические и профилактические, в зависимости от их состава.



- Лечебно-профилактические пасты могут быть противовоспалительные, противокариозные, отбеливающие, детские для чувствительных зубов и т.д.



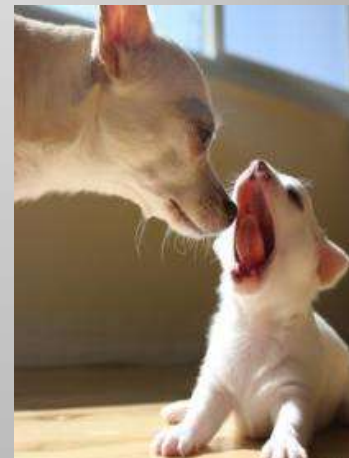


- Основным наполнителем зубных паст служат абразивные, гелеобразующие и пенообразующие вещества.
- Для придания пастам приятного вкуса и запаха добавляются различные отдушки, вещества улучшающие вкусовые качества и красители



# Неприятный запах изо рта - причины КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА ИЗО РТА?

- Причины, приводящие к возникновению неприятного запаха изо рта.
- Прежде всего это:
- кариес зубов и его осложнения
- заболевание слизистых оболочек полости рта
- отсутствие индивидуальной гигиены полости рта, в результате чего в полости рта скапливается большое количество бактерий.



**При всех вышеперечисленных состояниях ротовую полость заселяют болезнетворные бактерии.**

- **Бактерии - это микроорганизмы, живущие во рту каждого человека в огромном количестве.**
- Полость рта - самая густо населенная бактериями часть человеческого организма.
- Бактерии обитают на поверхностях зубов, на спинке языка, в кариозных полостях, в складках слизистых оболочек, на слизистых оболочках щек.
- Бактерии питаются теми продуктами питания, которые попадают в ротовую полость и выделяют отходы.
- Отходы жизнедеятельности некоторых видов бактерий представляют собой сернистые соединения, которые и являются причиной неприятного запаха изо рта.
- При низком уровне индивидуальной гигиены полости рта число бактерий за очень короткое время увеличивается в миллионы раз.



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

