

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

ЗУБНАЯ ЩЕТКА

Срок использования зубной щетки примерно три месяца, после чего ее нужно заменить на новую. Потускневший цвет кончиков щетинок или погнувшиеся щетинки говорят о том, что зубная щетка уже старая и ее следует заменить. Если щетинки торчат в разные стороны, то такой зубной щеткой невозможно почистить область шейки зуба и там начнет образовываться налет.

Следует выбирать зубную щетку с маленькой головкой и *soft* (мягкая) мягкостью. Мнение, что «чем жестче щетка, тем лучше результат» неверно. Использование *medium* или *hard* зубной щетки приводит к повреждению эмали. Такой жесткости щетки можно использовать только для чистки протезов.

Для лучшей гигиены полости рта используйте электрическую зубную щетку.

ЗУБНАЯ ПАСТА

Зубная паста укрепляет зубные ткани, удаляет налет с зубов и уменьшает его возникновение. Зубную пасту следует выбирать исходя из проблем ротовой полости. Пасту с отбеливающим эффектом не рекомендуется использовать в течение длительного периода, т.к. в большинстве случаев они содержат абразивные частицы, разрушающие зубную эмаль.

ЗУБНАЯ НИТЬ

Для чистки промежутков между зубами необходимо использовать зубную нить. Зубной ниткой следует чистить зубы один раз в день и желателно до чистки зубов.

Если Вы только начали использовать зубную нить и через неделю регулярного использования нити кровоточивость десен не пропала, то следует обратиться к зубному врачу. Также обратиться к зубному врачу необходимо, если зубная нитка рвется или не проходит между зубами.

Рекомендуется использовать вощеную зубную нить.

Как пользоваться зубной нитью?

Прежде всего надо найти такую зубную нить, которой будет легко пользоваться именно Вам и которая отвечает Вашим особым потребностям.

1. Возьмите зубную нить длиной приблизительно 15-20 см и оберните ее вокруг средних пальцев. Большими и указательными пальцами определите примерно 2,5-5 см зубной нити и с помощью большого пальца оберните ее вокруг верхнего зуба.
2. Крепко держа зубную нить (2,5 - 5 см) между пальцами, при помощи указательных пальцев установите ее между двумя нижними зубами.
3. Бережно двигайте нить между зубами движениями вперед-назад. **НЕ НАДАВЛИВАЙТЕ ЗУБНОЙ НИТЬЮ НА ДЕСНА.** Это может их повредить. Тщательно очищайте область возле десны.
4. Двигайте нить движениями вверх-вниз с каждой стороны зуба, проникая под пришеечную часть десны.

ЕРШИКИ ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ

Межзубной ершик это практичное, эффективное и многостороннее решение для очищения межзубных промежутков от остатков пищи и бактериального налета. Он подходит для очищения как слишком широких, так и слишком узких промежутков между зубами, для очищения мостиков и имплантатов, а также в случаях, когда между десной и зубом образовалось пространство (десна отошла). Межзубные ершики идеально подходят для пациентов, проходящих ортодонтическое лечение.

Межзубными ершиками следует пользоваться по меньшей мере один раз в день, желательно после ужина.

Как выбрать межзубной ершик:

Исходя из различных потребностей пациентов, межзубные ершики изготавливаются разной формы и размеров. Главный критерий при выборе межзубного ершика это ширина между зубами: слишком большой ершик не подходит для узкого промежутка. Также необходимо учитывать особые условия использования, такие как ортодонтические приспособления, протезы, мосты, рецессия десны и т.д.

Рекомендуется, чтобы сначала межзубной ершик назначил врач, потому что именно врач может определить, какого размера и формы товар подходит именно Вам.

Важно регулярно менять ершики. Качественный межзубной ершик, у которого щетинки покрыты антибактериальной защитой, прослужит дольше.

ЗУБОЧИСТКИ

Зубочистки предназначены для удаления остатков пищи в промежутках между зубами. Имеют треугольную или круглую форму. Следует отдать предпочтение зубочисткам с треугольной режущей поверхностью. Имеются зубочистки со фтором и без, из древесины березы или липы.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ПОЛОСТИ РТА

Средства для полоскания рта делятся на косметические и терапевтические (т.е. применяемые в лечебных целях). Косметические средства освежают дыхание, они не предназначены для лечения заболеваний полости рта и зубов.

Терапевтические средства предназначены для смягчения многих заболеваний полости рта и их выписывает врач или гигиенист. Следует однако помнить, что средства для полоскания рта не лечат заболевания (например, воспаление десен), а только уменьшают симптомы и являются вспомогательным средством при заживлении.

За дополнительной информацией при возникновении вопросов обращайтесь к своему зубному врачу!