Содержание

[Гигиена полости рта](#_Toc308521419)

[Какой должна быть зубная щетка?](#_Toc308521420)

[Как правильно чистить зубы?](#_Toc308521421)

[Какую зубную пасту выбрать?](#_Toc308521422)

[Вспомогательные средства гигиены полости рта](#_Toc308521423)

[Зубные эликсиры](#_Toc308521424)

[Используемая литература](#_Toc308521425)

# Гигиена полости рта

Здоровые белые зубы являются одним из основных атрибутов красоты. Состояние зубов также оказывает влияние на наше общее здоровье. Вот почему для нас так важна правильная гигиена полости рта, о которой и пойдет речь ниже.

Гигиена полости рта влияет на состояние зубов и защищает их от наиболее распространенных и самых опасных в последствиях болезнях. Особенно это касается кариеса. Эта проблема затрагивает около 95% жителей страны. Причиной кариеса является накопление на поверхности зубов налета после каждого приема пищи. В остатках пищи быстро размножаются бактерии, выделяя кислоты в процессе своей жизнедеятельности. Под действием этих кислот начинается процесс деминерализации, т.е. разрушение и выведение кальция, фосфора и других минералов из эмали зубов. Эмаль истончается, появляются полости, которые с течением времени становятся все шире. Повреждение эмали и ведет к различным попутным проблемам. В организм попадает инфекция, распространяется по крови, вызывая тяжелые последствия. Особенно кариес опасен для беременных женщин, ведь это "открытая дверь" для болезней.

Защититься от кариеса можно, если следовать основам правильной гигиены полости рта. Здесь нет ничего сложного, но делать все нужно должным образом и регулярно. Наиболее важную роль в этом деле играет зубная щетка и паста.

# Какой должна быть зубная щетка?

Она играет главную роль в процессе стоматологической помощи и профилактики заболеваний. На современном рынке представлено огромное множество щеток различных форм, цветов и функций. Как не запутаться в этом разнообразии? И что действительно важно при выборе щетки, а что - лишь очередной рекламный трюк?

Рекомендуемые органами здравоохранения щетки всегда сделаны из материала высокого качества. При этом стоматологи препятствуют использованию натуральной щетины, так как каждый волос имеет канал, который собирает много бактерий. Гладкие волокна должны быть закруглены, чтобы избежать накопления осадка бактерий. Идеальным считается вариант, при котором щетина расположена в три ряда и разной длины для легкой чистки щелей между зубами и массажа десен. Щетина может быть зубчатой, чтобы легче скользить между зубами.

Достижению далеких и труднодоступных зубов способствует гибкий наконечник. Зубная щетка может также иметь противоскользящую площадку под большой палец. В некоторых щетках волокна располагаются как бы "пучками" для чистки пародонтальных карманов. Щетка не должна быть слишком большой. Ручка должна быть тонкой и длинной, чтобы обеспечить доступ ко всем труднодоступным местам в полости рта. Обычно рекомендуется чистить зубы достаточно твердыми движениями с ощутимым нажимом, но при боли в деснах лучше использовать мягкие щетки. Обычно стоматологи рекомендуют использовать щетки со щетиной средней жесткости.

Разновидностями зубных щеток могут служить щетки электрические, когда вибрирующие и круговые движения щеткой совершаются автоматически, что удобно для детей и инвалидов.

Электрические зубные щетки с эффектом ионофореза работают от батарейки. Принцип ионофореза используется для переноса содержащихся в зубной пасте ионов фтора на зубную эмаль в большем количестве, чем при обычной чистке. Дополнительный положительный эффект дает насыщение полости рта кислородом, выделяющемся при электролизе воды. При этом один из полюсов батарейки через стальной корпус ручки щетки соединен с телом человека (держать ручку щетки следует мокрой рукой), а другой - через микросхему с электродом, находящимся в головке щетки.

Важно также правильно хранить зубную щетку и вовремя ее менять. После чистки зубов щетка должна быть идеально вымыта и храниться таким образом, чтобы иметь возможность хорошо высохнуть, поскольку бактерии размножаются очень быстро. Эксперты рекомендуют замену на новую зубную щетку после по крайней мере двух месяцев. Было бы также необходимо заменять ее после каждой инфекции.

# Как правильно чистить зубы?

Главное правило - чистка зубов должна длиться не менее 3 минут. Однако, не трите их слишком сильно, так как можно повредить эмаль. Старайтесь действовать аккуратно, чтобы охватить все трещины и щели. Люди и дети, которые не любят долго чистить зубы, могут использовать электрические зубные щетки. Они совершают около 3000 оборотов в минуту и не требуют специальных методов очистки. Они недешевы, однако гораздо долговечнее обычных щеток и в разы эффективнее.

Наиболее действенный способ поддерживать гигиену полости рта - чистка зубов после каждого приема пищи. Если это не представляется возможным, то следует хотя бы споласкивать рот после еды по крайней мере два раза в день, т.е. после завтрака и после обеда. Лучше, если это будут специальные ополаскиватели, имеющие в составе антибактериальные средства. В течение дня после каждого приема пищи полоскайте рот водой или специальной жидкостью. Используйте свой оптимум рН в полости рта, что поможет предотвратить накопление бактерий.

Вы также можете жевать резинку, содержащую ксилит. Специалисты подтверждают, что сразу после еды резинка способна удалять с зубов налет и остатки пищи. Правда, придать зубам белизну и вылечить от кариеса никакая резинка не в силах это рекламный ход.

# Какую зубную пасту выбрать?

Эффективность чистки может быть улучшена за счет использования соответствующих паст и порошков для зубов. Современные зубные пасты содержат все необходимые компоненты и вещества, эффективность которых клинически доказана. Помните, что названия всех компонентов, входящих в состав пасты, должны быть размещены на упаковке.

Есть пасты сильнодействующие, дезинфицирующие, освежающие дыхание и защищающие от зубного камня. Они включают в себя так называемые абразивные материалы, которые помогают удалять зубной налет (например, карбонат кальция, силикаты), и пенообразователи, чтобы удалить мусор из труднодоступных мест. Все зубные пасты также содержат фтор (например, фторид натрия, фторид кальция, фтора амин). Рынок предлагает различные пасты, с разными вкусами и составами. Профилактические пасты, содержащей фтор - самые востребованные. Они ускоряют процесс включения кальция из слюны в эмаль зубов. Но будьте осторожны - фтор в больших количествах опасен для жизни! Внимательно читайте этикетку пасты, которую вы покупаете. Медицинскими пастами с содержанием фтора более 1500 мкг. пользоваться ежедневно противопоказано! Особенно опасной она может стать для детей - для них существует специальная детская зубная паста.

Отбеливающие зубные пасты способны удалить пятна на зубах, которые возникают в результате употребления определенных продуктов, таких как кофе, чай, лекарства, содержащие железо. Пигменты, также содержащиеся в сигаретном дыму, часто вызывают появление желтоватых пятен на зубах. Отбеливающие пасты содержат в своем составе кремнезем, пирофосфаты или сочетание пирофосфата с полимерами. Они пользуются большой популярностью, так как все больше и больше мы заинтересованы в блестящих белых зубах. После консультации с врачом, вы можете также использовать стоматологические гели. Лица, которые особенно заинтересованы в полном блеске своих зубов, могут провести специальную косметическую операцию - отбеливание зубов.

Есть также много зубных паст, имеющих сложный состав и являющихся лечебными. Они удаляют налет с зубов, защищают их от распада, предотвращают обесцвечивание и обеспечивают свежее дыхание. Такие пасты недешевы, их можно использовать лишь после консультации с врачом. Однако эффективность их (при надлежащем качестве) бесспорна.

# Вспомогательные средства гигиены полости рта

Зубные нити или флоссы относятся к вспомогательным механическим средствам гигиены полости рта и предназначены для очистки межзубных промежутков. Их использование рекомендовано всем, так как строение зубной щетки не позволяет ей в достаточной мере проникать в межзубные промежутки.

Рекомендуется следующий способ ее применения. Нить длиной 35-40 см, накручивают вокруг 1 фаланги средних пальцев каждой руки. Медленно и осторожно вводят в межзубной промежуток, а затем натягивают у основания десневой борозды. С помощью нескольких движений нити (6-7 раз) назад - вперед, вверх-вниз удаляют все мягкие зубные отложения с дистальной поверхности зуба. Затем очищают медиальную поверхность зуба. Для этого осторожно нить двигают, плотно прижав к поверхности зуба, двигают назад - вперед через контактный пункт удаляют зубной налет. Не следует продвигать нить с большим усилием т.к. это связано с травмотизацией десны. Можно использовать нить пропитанной 2% раствором фторида натрия для профилактики кариеса. Так же нити могут быть пропитаны ментолом или различными антисептиками.

Другим дополнительным и хорошо зарекомендовавшим себя средством гигиены полости рта является зубочистка. Как и зубные нити, зубочистки удаляют остатки пищи из межзубных промежутков и зубной налет с боковых поверхностей зубов. Применение зубочисток более эффективно, если между зубами имеются промежутки. Если же зубы располагаются плотно и межзубное пространство заполнено десневым сосочком, то возможности использования зубочисток ограничены десневой бороздкой. В этих случаях зубочистку помещают приблизительно под углом 45° к зубу, при этом кончик ее находится в десневой бороздке, а сторона прижата к поверхности зуба. Затем кончик зубочистки двигают вдоль зуба, следуя от основания бороздки к контактной точке зубов, стараясь не травмировать десневой сосочек. Эту процедуру повторяют на боковой поверхности прилегающего зуба.

Зубочистки изготавливаются из мягких пород дерева или пластмассы, по форме они могут быть треугольными, плоскими и круглыми.

Для ухода за полостью рта широко применяются межзубные резиновые стимуляторы. Инструмент служит в основном для массажа десен и очистки межзубных промежутков.

Конусовидная форма межзубного резинового стимулятора позволяет проводить массаж не только десны, зубо-десневых сосочков, но и межзубного промежутка. При легком надавливании на десневой сосочек делаются круговые движения, продвигая межзубной стимулятор в межзубной промежуток поступательно круговыми движениями.

Ирригаторы предназначены для глубокой очистки и полоскания полости рта. Великолепно массирует десна. Убирает неприятный запах изо рта, очищает межзубные промежутки, смывает зубной налет.

Является обязательным средством гигиены при наличии коронок, протезов, ортодонтических конструкций и имплантов.

Ирригация полости рта осуществляется с помощью постоянной или пульсирующей струи теплой воды под давлением. К воде, подаваемой для ирригации, можно добавить жидкие лекарственные средства, ароматические вещества и отвары лекарственных трав.

# Зубные эликсиры

Эликсир является вспомогательным гигиеническим средством, предназначенным для дезодорации и освежения полости рта во время утренней и вечерней чистки зубов, а также после приема пищи.

Оказывает антисептическое, противовоспалительное, бактерицидное действие. Может быть рекомендован при заболеваниях пародонта и слизистой оболочки полости рта.

# Используемая литература

1. <http://meddd.ru/gigiena/gigienicheskie-osnovyi-zdorovogo-obraza-zhizni/sredstva-i-metoda-individualnoy-gigienyi-polost.html>
2. <http://32praktika.ru/gigiena-polosti-rta>
3. [http://stomatolog-24. narod.ru/](http://stomatolog-24.narod.ru/)
4. <http://www.stom33.ru/content/view/422/35/>
5. [http://www.stom. by/pacients/profilactica/index. php? r=208](http://www.stom.by/pacients/profilactica/index.php?r=208)