Учитывая индивидуальные особенности полости рта, целесообразно чистить зубы так называемым «стандартный метод», который сочетает горизонтальные, вертикальные и круговые движения. Точность и тщательность выполнения процедуры чистки зубов являются определяющими факторами эффективности гигиены полости рта. И следовательно вы должны следовать ниже следующим правилам чистки зубов.

Чистку зубов обеих челюстей целесообразно проводить по определенной схеме: визуально каждая челюсть делиться на шесть сегментов : по 2 фронтальных (резцы, клыки), премоляры, моляры, справа и слева. Чистку зубов можно начать с вестибулярной стороны моляров справа или слева на верхней челюсти и продолжать до противоположной стороны, затем очистить жевательную поверхность зубов и завершить чистку на небной поверхности зубов. В той же последовательности чистят зубы нижней челюсти. Все поверхности зубов каждого сегмента челюсти необходимо чистить не менее чем 10 –ю парными движения щетки. Время чистки зубов должно составлять не менее 3-4 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| how1 | Расположите головку зубной щетки под углом 45оС к линии десны.  Делайте короткие круговые движения, почти не передвигая концы щетинок. При этом длинные внешние щетинки будут удалять налет из-под десневой линии и между зубами. |
| how2 | Для чистки внутренних поверхностей передних зубов поверните зубную щетку как показано на рисунке, производя аналогичные круговые движения. |
| how3 | Снова делая круговые движения, удалите налет со всех внешних поверхностей зубов. При этом длинные щетинки будут очищать межзубные промежутки. |
| how4 | Для удаления налета с задних поверхностей дальних зубов используйте зубную щетку как показано на рисунке. |
| how5 | Движениями вперед-назад очистите жевательные поверхности верхних и нижних моляров (самых дальних зубов). |

**Предметы гигиены полости рта.**

**Зубные щетки.**

Без зубной щетки не проводиться эффективно гигиенические мероприятия. В настоящее время существует множества моделей зубных щеток. Лучше всего использовать зубные щетки с искусственной щетиной, для этого сравним зубные щетки из искусственного волокна и натуральной щетиной.

|  |  |
| --- | --- |
| Натуральная щетина | Искусственное волокно |
| Имеет срединный канал  Щетина с заусенцами, поверхность пористая  Конец щетины при обработке расслаивается | Канал отсутствует  Гладкая поверхность  Конец волоска закруглен |

Эффективность их использования, а следовательно и правильный их выбор зависят от так называемой жесткости щетинок: очень жесткие,жесткие, средней жесткости, мягкие, очень мягкие. Важное значение в конструкции щетки имеет частота кустопасадки. Оптимальное расстояние между кустами считают 2,2-2,5. параллельная форма кустопасадки – наиболее простая и эффективная. щетки с густой кустопасадкой затрудняет их гигиеническое содержание, а также снижает очищающий эффект. Главная функциональная часть зубной щетки – головка.

Поэтому необходимо учитывать размер головки. Для детей длина рабочей части щетки-18-25 мм, ширина-7-9мм, а для взрослых длина 23-30, ширина-7.5-11мм.

Зубная щетка легко загрязняется , поэтому ее нужно содержать в абсолютной чистоте.

После чистки зубов щетку промыть тщательно в проточной воде с мылом.

Поставить в стакан щетиной вверх.

Щетку необходимо менять раз в месяц, так как сама щетка изнашивается, что уменьшает чистящий эффект и ведет к накоплению микроорганизмов- *рассадник инфекций.* Однако даже тщательное соблюдение гигиены полости рта с использованием лишь зубной щетки не позволяет добиться хорошего очищения от налета боковых поверхностей зубов и межзубных промежутков. Поэтому необходимо использовать и другие средства: зубные нити (флоссы), зубочистки, специальные стоматологические зубные щетки, межзубные стимуляторы, ирригаторы полости рта, ершики.

**Зубные нити (флоссы).**

Для более тщательного удаления остатков пищи применяют вощенные или не вощеные нити. 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.

Средства гигиены.

**Зубные порошки.**

Основным чистящим компонентом для любого зубного порошка является химически осажденный мел, к которому добавлена отдушка (комплекс освежающих пахучих веществ). В состав отдушки входят :мятное, анисовое, гвоздичное, эвкалиптовое масло, ментол и др., соотношение мела т отдушки 1:3.

Некоторые зубные порошки оказывают более выраженное абразивное действие «Особый», «Метро», «Мятный»,

они хорошо очищают все поверхности зубов от мягкого зубного налета и пищевых остатков,

снимают курильный налет

идеально полируют эмаль зубов.

Но не следует забывать , что зубные порошки имеют и ряд недостатков.

Быстро загрязняются микроорганизмами

Не имеют лечебного эффекта

Нельзя часто использовать

Невозможно ввести терапевтические добавки

Зубные пасты.

Зубные пасты обычно состоят из абразивного наполнителя (химически осажденный мел, дикальций фосфат, пирофосфат), связующего компонента (гликероль, натриевая соль); поверхностно активных веществ (ализариновое масло, обладающих высокой пенообразующей активностью); антисептика и отдушки. Кроме того в их составе могут входить лечебно профилактические добавки: соли, экстракты лекарственных растений, микроэлементы, ферменты.

Зубные пасты подразделяются на гигиенические и лечебно профилактические.

**Гигиенические зубные пасты.**

Оказывают только очищающее и освежающее действие и не содержат специальных лечебных и профилактических компонентов. Наиболее распространенная зубная паста *«Апельсиновая», «Мятная», «Семейная»*.Также выпускаются пасты с более выраженным антисептическим действием это такие как : *«Олимп», «Московская», «БАМ».*

Детские гигиенические зубные пасты : *«Ну, погоди», «Карлсон», «Буратино»,* обладают хорошими вкусовыми качествами за счет приятных отдушек, что является их главной особенностью, так как помогает приучить детей к чистке зубов.

**Лечебно-профилактические зубные пасты.**

В их состав кроме выше сказанных компонентов также входят, содержат биологически активные добавки: витамины, экстракты, настои лекарственных растений, соли микроэлементы , ферменты. Эти пасты предназначены для повседневного ухода за полостью рта с профилактической и гигиенической целями, так и для профилактики кариеса, заболеваний пародонта, не кариозных поражений, заболеваний слизистой оболочки полости рта.

Все лечебно- профилактические зубные пасты делятся, в зависимости от входящих в их рецептуру биологически активных веществ, на 5 групп:

Пасты, содержащие растительные препараты

Солевые зубные пасты

Зубные пасты, содержащие ферменты

Зубные пасты, содержащие различные биологически активные добавки

Противокариозные зубные пасты

**Пасты, содержащие растительные препараты.**

Пасты из этой группы улучшают обменные процессы, регенерацию тканей, способствуют уменьшению кровоточивости десен, обладают прекрасными дезодорирующими свойствами.

*Зубная паста «Лесная»* содержит 5% хвойно – каротиновой массы. В ней содержится хлорофилл, каротин, аскорбиновая кислота, токоферол, бальзамические смолы. Благодаря этому комплексу паста оказывает весьма благоприятное влияние на ткани десны, способствует прекращению кровоточивости десен, активирует процессы регенерации слизистой полости рта.

*Зубная паста «Новинка»* - одна из лучших отечественных паст как по гигиеническим (очищающим) и вкусовым свойствам, так и по лечебному воздействию на ткан полости рта. Она содержит: каротин, витамины С и К, токоферол, хлорофилл. Паста оказывает хорошее очищающее действие, способствует уменьшению воспалительных процессов в пародонте, устраняет кровоточивость и повышает регенераторную активность слизистой оболочки полости рта.

Зубная паста *«Ромашка»* содержит водно – спиртовые настои зверобоя и ромашки, оказывает противовоспалительное, антисептическое и вяжущее действие, имеет хорошие очищающие и вкусовые свойства.

Зубная паста *«Спутник»* содержит экстракт шпината и водно – спиртовый настой эвкалипта. В экстракте шпината в значительном количестве витамины С и Р, хлорофилл. В состав настоя эвкалипта входят эфирные масла и дубильные вещества. Паста оказывает хорошее лечебно – профилактическое действие на слизистую оболочку полости рта и пародонта.

*Детская зубная паста «Буратино»* содержит экстракты ромашки, тысячелистника и гвоздики, обладает выраженным противовоспалительным действием, рекомендуется при гингивитах.

*Детская зубная паста «Щелкунчик»* готовится на основе экстракта календулы, главным компонентом является каротин, ликонин, эфирные масла, органические кислоты. Паста оказывает выраженное противовоспалительно действие, обладает фитинцидными свойствами.

*Зубная паста «Paradontax»* - зубная паста, изготовленная на основе природных веществ, предупреждает развитие кровоточивости и воспаления десен, тормозит развитие бактерий, не нарушая нормальной микрофлоры полости рта, нейтрализует кислотные продукты расщепления сахаров, способствует укреплению десен и зубов, дает длительное ощущение чистоты и свежести. В состав пасты входят: мята перечная, мирт, шалфей, ромашка, ратания, бикорбонат натрия, что позволяет использовать данную пасту для профилактики и лечения воспалительных заболеваний пародонта.

*Из всего выше сказанного можно сделать вывод о том, что лечебно – профилактические пасты рекомендуются для широкого использования в комплексном лечении заболеваний пародонта и слизистой оболочки полости рта.*

**Солевые зубные пасты.**

Пасты из этой группы содержат в своем составе различные соли и минеральные компоненты, которые улучшают кровообращение, стимулируют обменные процессы в пародонте и слизистой оболочке полости рта, вызывают усиленный отток тканевой жидкости из воспаленной десны, оказывают некоторое обезболивающее действие.

Соли способствуют растворению слизи, препятствуют образованию мягкого зубного налета, способствуют откреплению микроорганизмом с поверхности эмали зубов.

*Зубная паста «Бальзам»* в нее входит целебная рапа известного своими целебными свойствами Куяльницкого лимана. Паста содержит комплекс микроэлементов, которые оказывают положительное действие на ткани пародонта, способствуют лучшей очистке полости рта.

*Зубная паста «Юбилейная»* содержит рапу Моршинского минерального водоисточника, единственного в мире с высоким содержанием калия при оптимальном содержанием сульфатно-магниевых компонентов. Такое сочетание химических элементов благотворно влияет на кровообращение в слизистой оболочке полости рта и тканях пародонта, улучшает трофику и оказывает выраженное противовоспалительное и очищающее действие.

**Зубные пасты, содержащие ферменты.**

Эти пасты относятся к средствам гигиены с высоким очищающим действием, они растворяют мягкий зубной налет, остатки пищи, никотиновый налет, улучшая тем самым гигиеническое состояние полости рта.

*Зубная паста «Бело – розовая»* содержит комплекс протеолитических ферментов , хорошо растворяющих мягкий зубной налет., также уменьшает воспалительные явления в пародонте и слизистой оболочке полости рта.

*Зубная паста «Особая»,* помимо ферментов, содержит вещества, способствующих удалению не только пищевых остатков, мягкого зубного налета, но и никотинового налета у курильщиков. Повышенное очищающее действие пасты связанно со способностью ферментов растворять белково – липидные основы мягких зубных отложений, не влияя отрицательно на эмаль зуба.

*Зубная паста «Улыбка»* содержит уродан, сернокислый магний и перекись магния, все эти компоненты способны растворять мягкие зубные отложения, оказывая хорошее очищающее и противовоспалительное действие.

*Зубная паста «Чародейка»* содержит в своем составе помимо ферментов водно – спиртовой настой крапивы и поливинилпиролидон, хорошо снимающий мягкий и пигментированный налет .паста способствует уменьшению воспалительных явлений в пародонте.

*Из этого следует зубные пасты, содержащие ферменты рекомендуется применять для гигиены полости рта при лечении заболеваний пародонта и слизистой оболочки полости рта в фазу обострения.*

**Зубные пасты, содержащие биологически активные добавки**.

Эти пасты обладают противовоспалительным и регенераторным действием, что позволяет применять их при лечении гингивита, пародонтита и других заболеваний слизистой полости рта.

*Зубная паста «Прима»* в ее состав включен витамин В5 , она обладает противовоспалительным и регенераторным действием.

Зубная паста «Бороглицериновая» содержит 10 % бороглицерина, что обеспечивает ей активное антисептическое, бактериостатическое, бактерицидное, фунгистатическое и фунгицидное действия. Пасту целесообразно применять при острых и хронических кандидозах, стоматитах, глосситах и хейлитах, а также при воспалительных заболеваний пародонта (гингивитах, пародонтитах и идиопатических заболеваний пародонта)

Зубная паста «Ягодка» содержит 7% бороглицерина, что также обеспечивает антисептическое действие по отношению золотистому стафилококку.

Ее рекомендуется применять 3-4 раза в день при лечении кандидоза.

**Противокариозные зубные пасты.**

Эти пасты укрепляют минеральные ткани зуба и предупреждают и предупреждают образование зубного налета. Это достигается введением в состав зубных паст соединений Фтора, Фосфора и Кальция. В зубных пастах для насыщения твердых тканей зуба ионами фтора необходимо использовать слабые концентрации фтора, не превышающие 2% в тубе. Эффективно действуют зубные пасты, содержащие 1-3 мг фтора в 1г пасты.

Исследования кариеспрофилактического действия фторсодержащих зубных паст показали, что их применение снижает прирост кариеса у детей на 15–35%.

Противокариозное действие зубных паст объясняется преж­де всего тем, что фториды, применяемые местно, увеличивают резистентность эмали к неблагоприятным воздействиям.

Проникновение фтора в структуру эмали создает более прочную систему фторапатита, способствует фиксации фосфор-но-кальциевых соединений в твердых тканях зуба, кроме того, препараты фтора подавляют рост микрофлоры мягкого зубно­го налета.

Наиболее активно Противокариозное действие фтора и паст, содержащих его, проявляется в период созревания эмали зубов, т.е. в детском возрасте. Позднее противокариозная эф­фективность фторсодержащих паст значительно снижается. Таким образом, целесообразно использовать их для предуп­реждения кариеса зубов, преимущественно в детском возрасте.

Использование фторсодержащих зубных паст в нашей стране связано с некоторыми особенностями. Огромное про­странство с различными климатогеографическими условиями и неодинаковым содержанием фтора в питьевой воде и пищевых продуктах в тех или иных районах страны не позволяет широ­ко и повсеместно применять фторсодержащие зубные пасты, так как они могут попасть в такие области и районы, где в организм человека и без того поступает достаточное или боль­шое количество фтора. В этом случае фторсодержащие зубные пасты не только бесполезны, но применение их может принес­ти вред. В связи с этим фторсодержащие зубные пасты долж­ны назначаться врачом индивидуально в зависимости от ука­занных условий региона страны. Целесообразно, чтобы закуп­ка зубных паст в различных регионах страны координирова­лась стоматологами.

Несмотря на все положительные качества, фторсодержа­щие зубные пасты в 30—35% случаев не оказывают противо -кариозного Действия. В связи с этим были разработаны другие лечебные пасты, способствующие укреплению эмали зубов.

Обычно такие пасты вводят одно- и двух замещенные фос­фаты калия и натрия, глицерофосфат кальция и натрия, глюконат- кальция, соли фосфорной кислоты, макро- и микроэлемен­ты, которые способны изменять (перестраивать) химический состав твердых тканей зуба.

В нашей стране выпускается *зубная паста "Зодиак",* в со­став пасты введены фторид натрия и облепиховое масло, оказывающие Противокариозное, противовоспалительное и эпителизирующее действия. Посему данная зубная паста может быть рекомендована для профилактики и лечения кариеса в стадии белого пятна, а также при заболеваниях пародонта и слизистой полости рта.

*Паста "Чебурашка"* Содержит фторид натрия, фосфаты и микроэлементы, она обладает противокариозным действием и может быть рекомендована как детям, так и взрослым.'

К группе фторсодержащих зубных паст относится "Фтородент"*,* в ее состав входит фторид натрия, что позволяет При­менять данную пасту для профилактики и лечения кариеса зу­бов, а также для уменьшения гиперестезии твёрдых тканей зуба, паста способна уменьшать кариесвосприимчивость, ук­репляя кристаллическую\* структуру эмали зуба.

*Зубные пасты "Жемчуг" и Арбат"* относятся К фосфато держащйм лечебно-профилактическим средствам гигиены поло­сти рта. В состав этих паст входят глицерофосфат кальция и антисептик, пасты отличаются только по вкусовым качествам. Обе пасты весьма эффективны при кариесе и гиперестезии твердых тканей зубов. известно, что глицерофосфат кальция, применяемый местно, способствует укреплению кристалличес­кой решетки эмали, активизирует процессы минерализации,

*Паста "Кристалл"* также относится к фторсодержащим реминерализирующим средствам гигиены. Помимо фторида на­трия в состав введены ферменты: рибонуклеаза и лизоцим, они способствуют полному очищению поверхности зубов, гидролизуя остатки пищи и мягкий зубной налет до низкомолекуляр­ных водорастворимых соединений. Паста эффективна при ка­риесе в стадии белого пятна и болезнях пародонта, она спо­собна закреплять результаты лечения, нормализовать обмен­ные и трофические процессы в тканях пародонта и слизистой оболочке полости рта.

Зубная паста "Ремодент" приготовлена на основе препа­рата, полученного из костей животных, содержит растворимые соединения кальция, фосфата, целый ряд макро- и микроэлементов. Исследования показали высокую эффектив­ность пасты. Многократное применение данной зубной пасты ведет к улучшению структуры и состава эмали зубов, для ее более стойкой к кариесогенным влияниям, снижает проницаемость зубных тканей, их растворимость в кислотах. Паста эффективна для профилактики и лечения кариеса в стадии бе­лого пятна, при повышенной чувствительности зубов к вне­шним раздражителям.

*Зубная паста «Blend-a-med»* содержит фторид натрия, кото­рый благодаря своей высокой биологической активности хо­рошо усваивается твердыми тканями зуба, обеспечивая макси­мальную защиту от кариеса. Флористая -система данной зубной пасты удерживает кальций в зубной эмали, способствуя тем самым восстановлению кристалла гидроксиапатита. Данная паста позволяет защи­тить зубы от кариеса и сохранить их здоровыми.

Имеется несколько модификаций пасты *"Blend-a-med" для* детей с молочными зубами, для подростков, универсальная па­ста и комбинированная зубная паста, последняя помимо фло-ристат-системы содержит антибактериальные средства и био­логически активные препараты, позволяющие применять дан­ную пасту не только для профилактики и лечения кариеса зу­бов, но и при заболеваниях слизистой оболочки полости рта и заболеваниях пародонта. Универсальная паста способна пре­дотвращать образование мягкого зубного налета и камня.

*Зубная паста "Aqua-fresh"* также содержит фторид натрия, который обладает высокой биологической активностью, обес­печивая твердым тканям зубов кариесрезистентность. Зубная паста обладает приятным вкусом, хорошо освежает и дезодо­рирует полость рта.

*"Signal\** относится К фторсодержащим зубным пастам, обладает лечебно-профилактическим противокариозным дей­ствием.

*Паста "Colgate"* содержит фторид натрия, который обес­печивает защиту от кариеса, повышает кариесрезистентность за счет восстановления кристалла гидроксиапатита. Паста уменьшает гиперчувствительность твердых тканей зубов, хо­рошо освежает и дезодорирует полость рта.

Применяя лечебно-профилактические зубные пасты, можно регулировать поступление макро- и микроэлементов в ткани зуба, способствовать физиологическому процессу "созревания" эмали зубов и сохранению зубов здоровыми на долгие годы.

Систематическая гигиена полости рта, регулярное удаление мягких зубных отложений оказывают благоприятное влияние на слизистую десны, а ее массаж, происходящий во время чи­стки зубов, улучшает кровообращение в тканях пародонта И активизирует обменные процессы, что в полной мере обеспечи­вает здоровье зубам и тканям, окружающим их.

**Гели.**

Относительно новой лекарственной формой в стома­тологии являются зубные гели. Гель совмещает в себе Свой­ства твердого тела и жидкости, поэтому очень эффективен при аппликационном и электрофоретическом введении. Кроме того, благодаря образованию водных внутренних структур, гель позволяет включать в его состав химически несовместимые вещества, т.к. водная оболочка препятствует химической реакции между ними. Гели редко применяются для чистки зу­бов, поскольку они не обладают абразивностью, очищающие свойства у них выражены меньше, чем у паст.

Реминерализирующее действие основано на диффузии веществ из геля в слюну, а из слюны в эмаль и в меньшей степени из геля в зуб» ные ткани непосредственно. Типичными гелями являются *«Флюодент»,«Флюоокаль», «Elmex», «Blend-a'med».*

Гелеобразные пасты обладают высокой пенообразующей способностью, имеет приятный вкус и красивый внешний вид.

Гели содержит от 0,1 до 1,5% активного фтора, что по­зволяет их рекомендовать для профилактики и лечении карие­са в стадии белого пятна. Ежедневно, один раз в сутки,, вече­ром, рациональная гигиена полости рта заканчивается втира­нием фторсодержащего геля в твердые ткани зубов в течение 2—3 минут зубной щеткой. Гели не содержат абразивных ве­ществ, что позволяет рекомендовать их для гигиены полости рта один раз в день Яйцам с наклонностью к патологической стираемости твердых тканей зубов и повышенной их чувстви­тельностью. > ;

**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. Все зубные эликсиры так же, как зубные пасты, можно разделить на 2 группы: гигиени­ческие и лечебно-профилактические.

К числу гигиенических зубных эликсиров относятся: *"Иде­ал", "Свежесть", "Мятный", "Флора", "Лимонный",* они обычно состоят из водно-спиртового раствора, в который добавлены ароматические масла, ментол, краситель. Предназначены для полоскания полости рта ! 15-20 капель на стакан воды ) с целью очищения полости рта от остатков пищи, дезорации и ароматизации.

Эликсир «Специальный»-содержащий фторид натрия, он может быть рекомендован в качестве кариеспрофилактического средства.

Эликсир «Здоровье» с настоем зверобоя, оказывающим антисептическое, вяжущее и противовоспалительное действие.

Эликсир «Лесной» содержащий хвойно – хлорофилловую массу и комплекс витаминов, что обеспечивает эликсиру противовоспалительное, бактерицидное и дезодорирующее действие, может быть рекомендован при заболеваниях пародонта и слизистой полости рта.

Все лечебно – профилактические эликсиры применяются для споласкивания полости рта 1-2 раза в день, утром и вечером, после чистки зубов. На стакан воды добавляется 15-20 капель эликсира. При споласкивании полости рта раствор процеживается (пропускается) между зубами для получения максимального лечебного эффекта.

Эликсир «Oral-B» является противокариозным эликсиром, содержит0,05% активность фтора и предназначен для реминерализующей терапии кариеса в стадии пятна. Полоскание рта этим эликсиром осуществляется очень интенсивно, 1 раз в день, в течении 30 – 60 секунд, пропуская раствор между зубами. Для достижения максимального эффекта не следует принимать пищу в течении 30 – 60 минут после полоскания.