

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

По последним статистическим данным 73 % 12 летних детей в России имеют кариес зубов, в среднем, у каждого ребенка в этом возрасте поражено 2.5 зуба. У взрослых 35-44 лет этот показатель возрастает до 14 зубов. У каждого человека старше 65 лет удалено в среднем 18 зубов. Во многом, такая удручающая статистика связана с неправильной и недостаточной гигиеной полости рта.

Индивидуальная гигиена полости рта – это тщательное и регулярное удаление остатков пищи и зубного налета с поверхности зубов, дёсен и языка с помощью различных средств и приспособлений.

ЗУБНАЯ ЩЁТКА

– символ гигиены полости рта, утро каждого человека, заботящегося о здоровье своих зубов и десен, начинается именно с нее.

Но, не особенности конструкции и дизайна щетки должны определять выбор, а жесткость щетины.

Ультразажесткая щетина – незаменима при склонности к образованию зубного камня, при частом употреблении «красящей» еды и напитков (кофе, крепкий чай, красное вино).

Средняя жесткость щетины – универсальный и наиболее распространённый вариант, рекомендуется при отсутствии выраженных проблем с зубами и деснами.

Мягкая и супермягкая щетина используется при кровоточивости десен и после оперативных вмешательств в полости рта.

Согласно немногочисленным исследованиям щетки с ровной щетиной хуже убирают зубной налет.

Особенно важно правильно хранить щетку. После чистки зубов ее необходимо тщательно промыть водой и высушить. Хранение щетки в футляре, или ежедневное использование защитного колпачка препятствуют высыханию, что создает благоприятную среду для размножения бактерий.

Каждые три месяца необходимо заменять щетку на новую. Кроме того, менять щетку необходимо после перенесенных заболеваний полости рта и носоглотки (ангина, грипп).

Кроме обычных зубных щеток распространены электрические и ультразвуковые, их главное преимущество – в создании дополнительной вибрации, которая позволяет более эффективно удалять зубной налет.

ЗУБНАЯ ПАСТА



На сегодняшний день есть только четыре вида пасты, обладающих доказанной эффективностью : фторсодержащая (снижает риск развития кариеса и деминерализации эмали), с триклозаном (оказывает противовоспалительное действие при заболеваниях десен), отбеливающая (помогает в борьбе с темным налетом) и десенсибилизирующая (снижает повышенную чувствительность зубов к кислому, горячему и холодному).

Для полноценного очищения достаточно количества пасты размером с горошину. Полностью покрывать пастой всю чистящую поверхность щетки нет необходимости.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА



Зубные эликсиры (ополаскиватели) для полости рта – не обязательное, а дополнительное средство ухода за полостью рта, они ни в коем случае не заменяют зубные пасты. Использование ополаскивателя предупреждает образование зубного налёта, дезодорирует полость рта. Применяется ополаскиватель дважды день, после чистки зубов. Особенно важно вечернее применение ополаскивателя, так как созданная им плёнка активных компонентов остаётся на зубах всю ночь.

ПЕНКА ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА



Средства дополнительного ухода за полостью рта в формате пенки появились на нашем рынке достаточно недавно, но многие уже успели оценить их незаменимость в некоторых ситуациях.

Пенка используется для очищения полости рта после приема пищи (по мнению многих стоматологов, простого ополаскивания водой бывает недостаточно).

Основное действующее вещество пенки - фермент папаин, растворяющий зубной налет. Средство наносят на зубы, оставляют во рту 20-30 секунд, и сплевывают.

Применение пенки очень удобно вне дома, в пути, на работе или в школе, когда после еды нет возможности почистить зубы щёткой и пастой.

ЗУБНАЯ НИТЬ (ФЛОСС)



Зубная нить используется для тщательного удаления зубного налёта и остатков пищи из труднодоступных для щётки межзубных пространств.

ЩЁТКА ДЛЯ ЯЗЫКА



Щетка или скребок для очищения языка не очень распространённое приспособление.

Сторонники очищения языка утверждают, что в бороздках языка при отсутствии очищения начинают размножаться бактерии, что влечет за собой появление неприятного запаха, а если не очищать язык регулярно, можно спровоцировать развитие кариеса, глоссита, стоматита . Очищение языка становится необходимым при большом скоплении налета , который появляется при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта и некоторых других.

ИРРИГАТОР ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА



Ирригатор это дополнительное средство гигиены полости рта. Использование ирригатора позволяет значительно сократить число вынужденных визитов к стоматологу увеличить срок службы имплантатов, коронок и пломб.

Важно помнить, что одной насадкой нельзя пользоваться разным людям! Если ирригатор семейный- насадки , входящие в комплект должны отличаться по цвету.

СПРЕЙ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА



Спреи используются для освежения полости рта, маскировки запаха, вызванного употреблением пищи с выраженным социально неприемлемым ароматом. Они не только заглушают неприятный запах, но и действуют на причину его появления , разрушая соединения серы, нарушающие свежесть дыхания.

ИНДИКАТОР ЗУБНОГО НАЛЁТА



Индикаторы зубного налёта представлены в виде таблеток или растворов, которые окрашивают скрытый налёт в яркий цвет. Эта продукция активно используется у детей, во время обучения их чистке зубов и время от времени для самоконтроля. Индикатор зубного налёта совершенно безопасен в применении, эритрозин (красящее вещество), не обладает никакими побочными действиями, только придают цвет мягкому налету.

После чистки зубов разжевывается таблетка, там, где остался зубной налет, проявляется окрашивание синего или розового цвета.