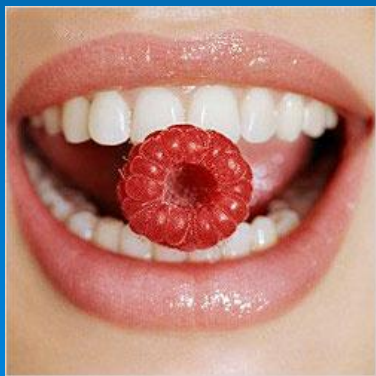
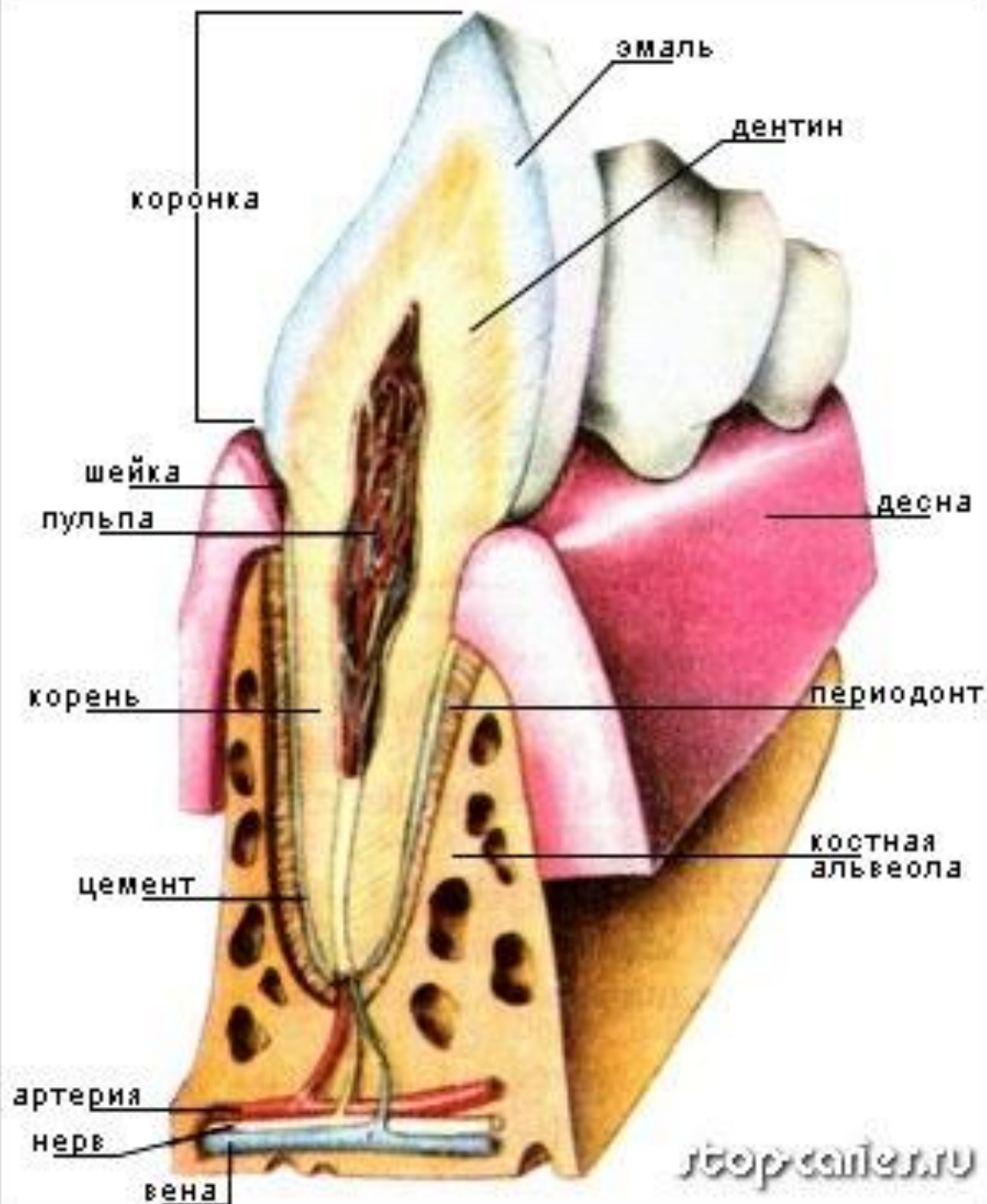




# Как правильно ухаживать за зубами



# Строение зуба



# Молочные зубы

Примерно после шести месяцев у ребенка начинают появляться первые зубы.

Период прорезывания молочных зубов длится, примерно, до 2-ух лет. Всего их вырастает **20**. Молочные зубы формируют место для коренных зубов до тех пор, пока не выпадают.

Постоянных зубов у взрослого человека **32**.



# Для чего ухаживать за зубами

Правильный уход за зубами - это признак культуры. Неприятный запах изо рта препятствует общению.

**Индивидуальная гигиена полости рта** - это удаление остатков пищи и зубного налета с поверхностей зубов, дёсен и языка с помощью средств специального назначения. Гигиена полости рта - это основа нашего здоровья, так как инфекция, которая локализуется в больных зубах и околозубных тканях может стать причиной обострений хронических заболеваний любых органов. Поэтому еще в древности люди жевали смолу, которая очищала зубы и придавала дыханию свежесть.



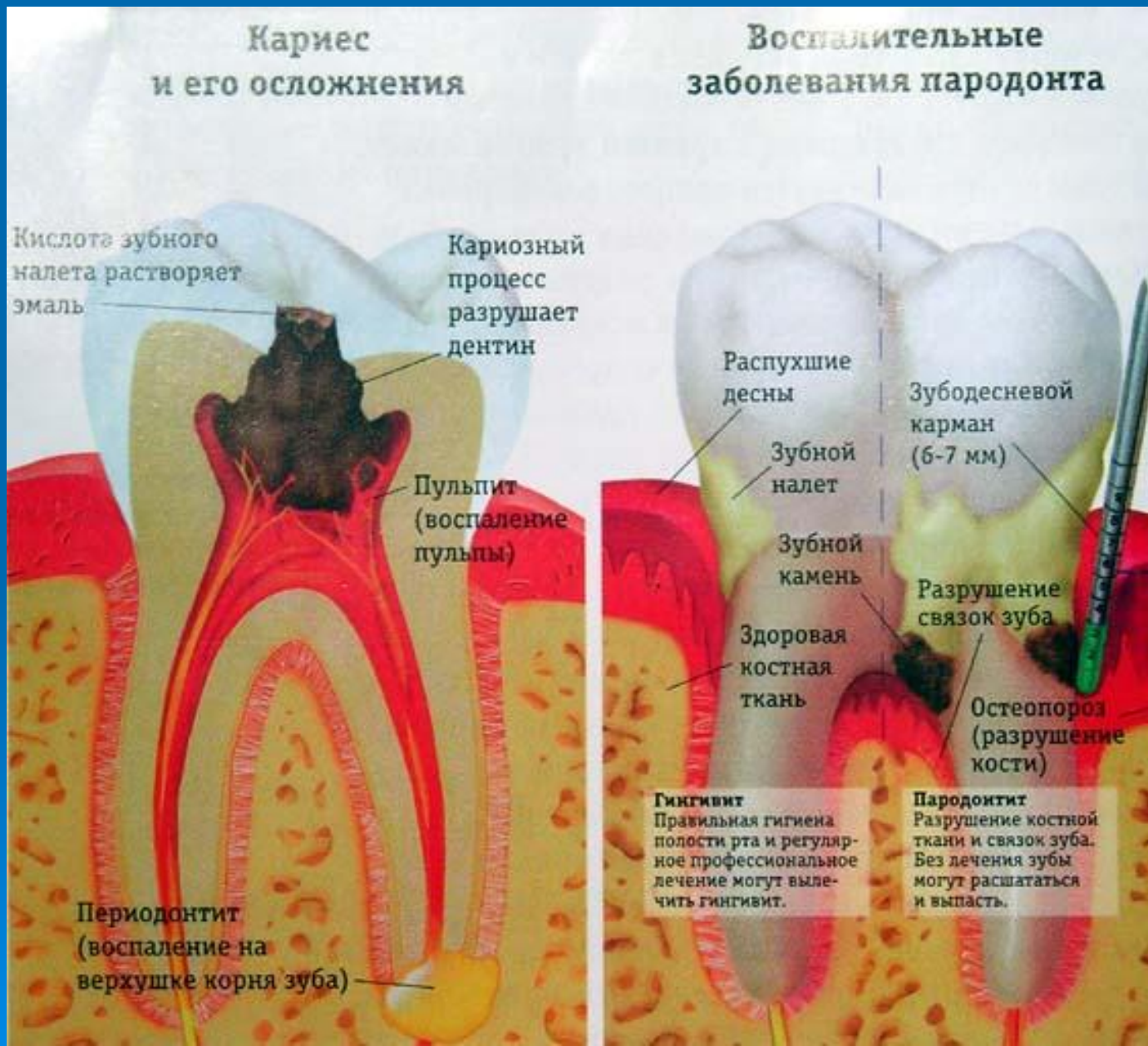
# Результаты неправильного ухода за полостью рта

При неправильном уходе за зубами на них образуется зубной налет, который является источником инфекции (воспаление твердых и мягких тканей зуба, околозубных тканей). Налет в основном откладывается в области перехода коронки зуба в корень (шейка зуба) и в межзубных промежутках, поэтому требуется тщательное очищение именно в этих труднодоступных местах.

Но даже при регулярном тщательном уходе иногда сохраняется неблагоприятное состояние полости рта. Это говорит о том, что средства по уходу за полостью рта были подобраны неправильно. В таком случае лучше обратиться к стоматологу, который посоветует, что именно вам больше подойдет.



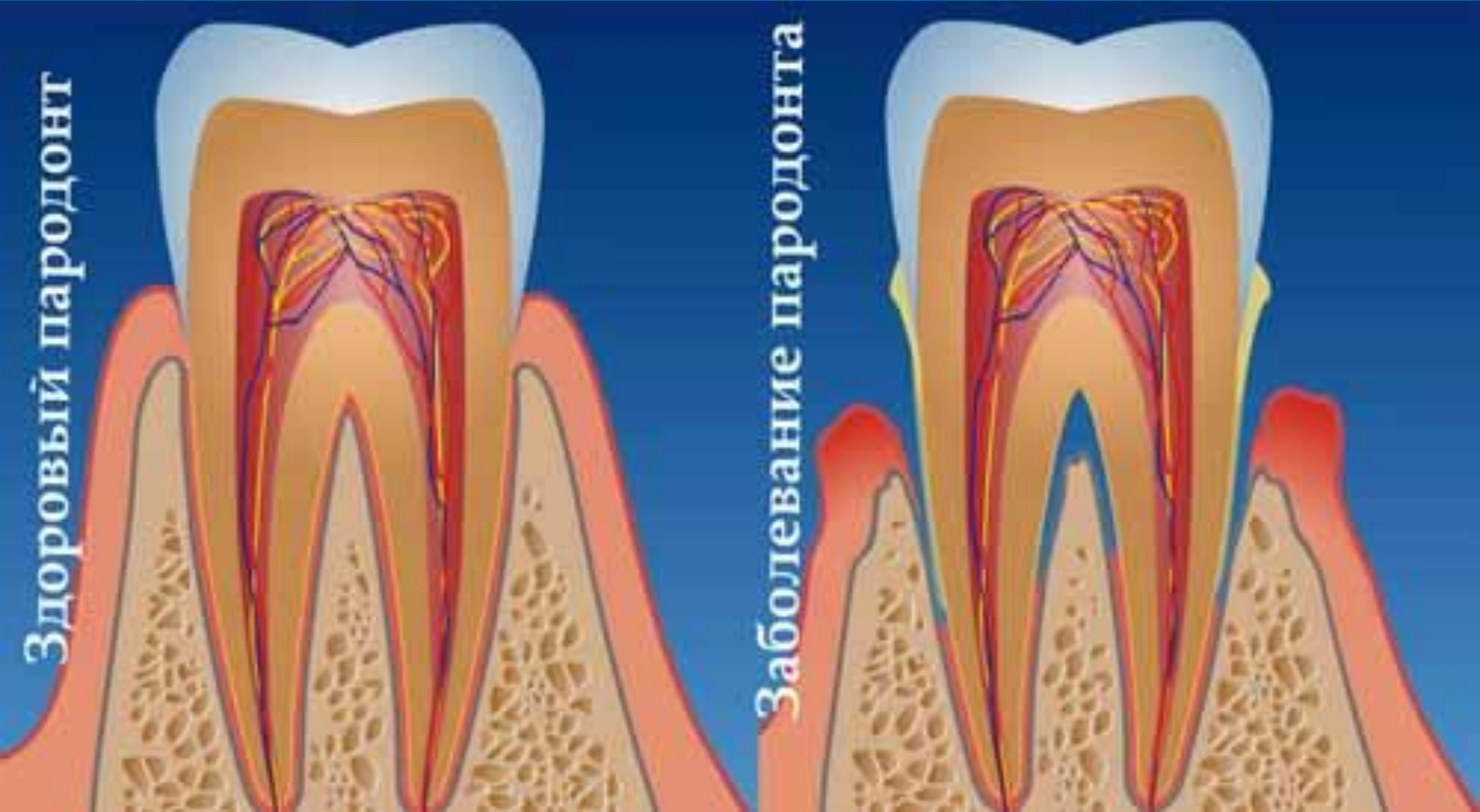
# Заболевания зубов



# Пародонтоз

Здоровый пародонт

Заболевание пародонта



# Индивидуальные средства по уходу за зубами



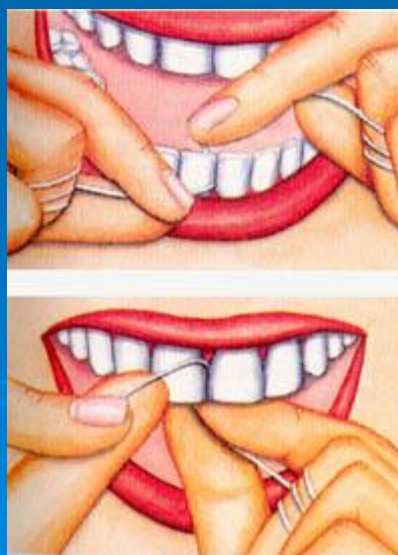
## Основные:

- Зубная щётка
- Зубная паста



## Дополнительные:

- Зубная нить
- Ополаскиватели
- Отбеливатели





# Зубная щетка - лучший друг человека

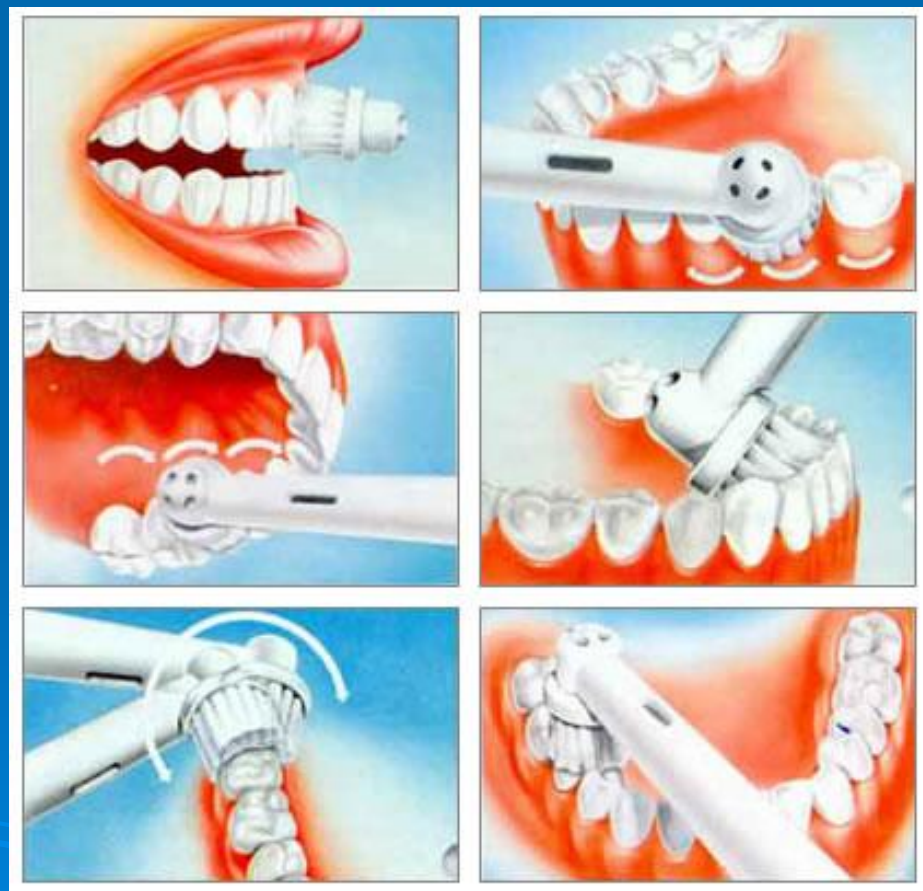
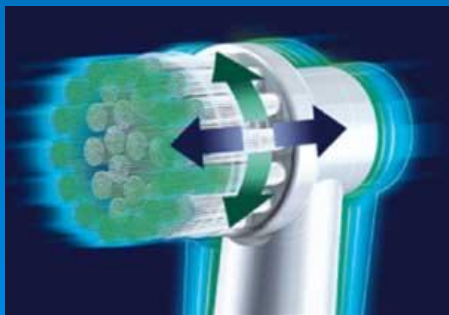
Зубная щетка способствует очищению зубов от зубного налета. **Щетки бывают разной степени жесткости:** очень жесткие, жесткие, средней жесткости, мягкие, очень мягкие. Зубные щетки с жесткими и очень жесткими щетинами применяют для очищения зубных протезов, мягкие и очень мягкие рекомендуют маленьким детям и при обострении заболевания десен. Здоровым людям лучше пользоваться щетками средней жесткости и мягкими. Для чистки труднодоступных мест больше подойдут щетки с конусообразной подстрижкой пучков щетины. Контур щетки должен носить вогнутый характер, это удобнее и лучше способствует очищению.

**Щетина щеток может быть натуральной или искусственной.** Искусственная щетина лучше очищает поверхность зубов, щетки из нее должны меняться через 1-2 месяца, из натуральной щетины - через 3-4. Новую зубную щетку необходимо вымыть мылом и обдать кипятком, затем каждый раз тщательно промывать водой и ставить в стаканчик щетиной вверх.



# Как правильно пользоваться электрическими зубными щётками

Кроме обычных зубных щеток, в настоящее время существуют **электрические зубные щетки**, с помощью которых можно не только чистить зубы, но и проводить массаж десен.



# Порядок чистки зубов

Зубы надо чистить 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Продолжительность процедуры – около 3 минут.



1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка

# Гигиена ротовой полости



“Сто болезней  
входит через  
рот”.

*(Китайская пословица).*

Не забывайте дважды в день  
ЧИСТИТЬ зубы!

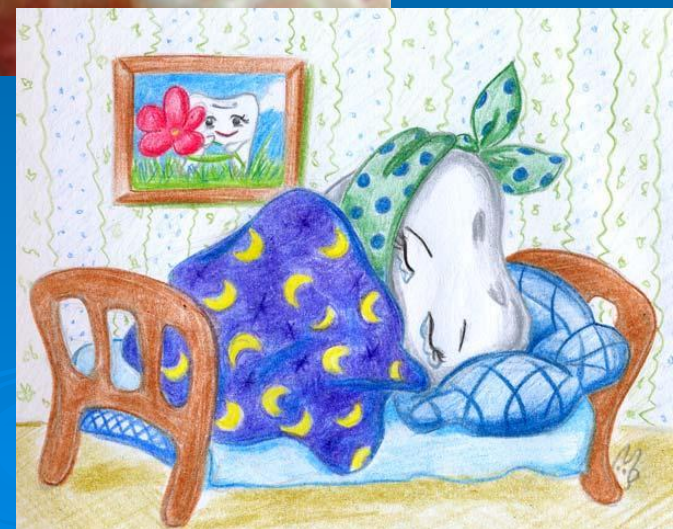
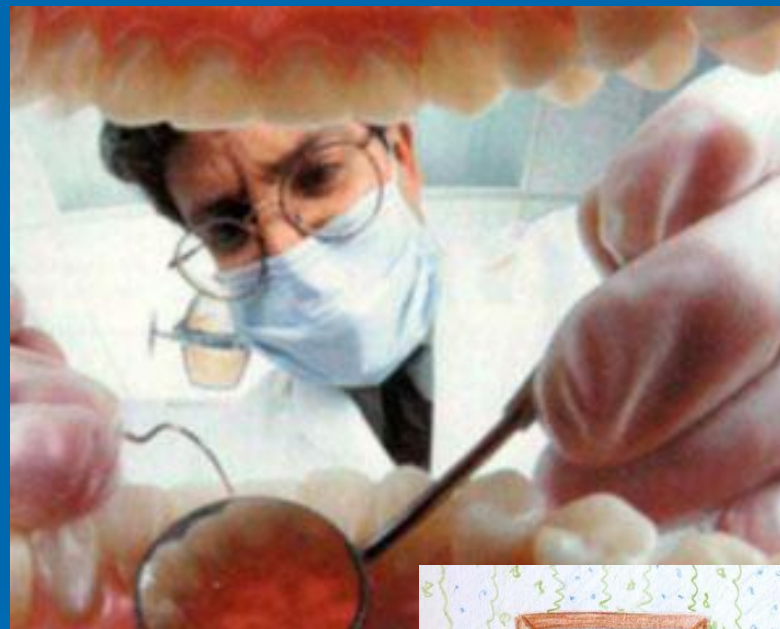


# Вовремя меняйте зубную щётку

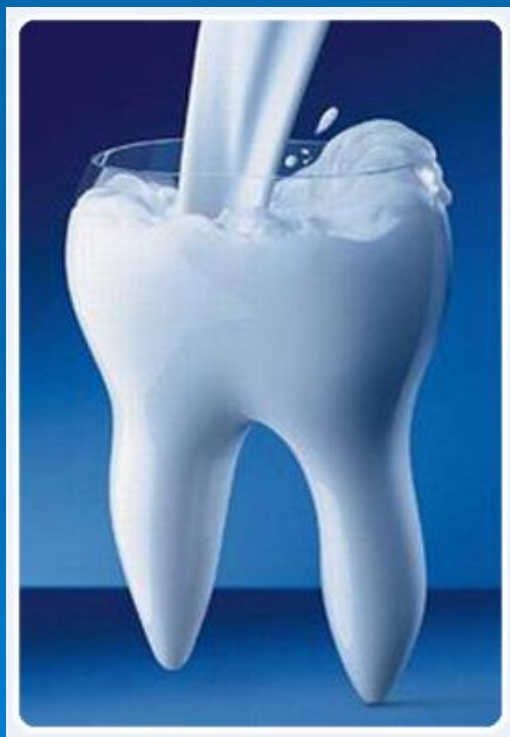


# Посещайте стоматолога раз в год

2



Ешьте полезные для здоровья  
зубов продукты: свежие овощи,  
фрукты, молочные продукты.





Не чередуйте горячую и  
холодную пищу: зубная эмаль  
может потрескаться



# Ешьте меньше сладкого



# Не грызите орехи, леденцы и другие твёрдые продукты



# Будьте здоровы!!!

