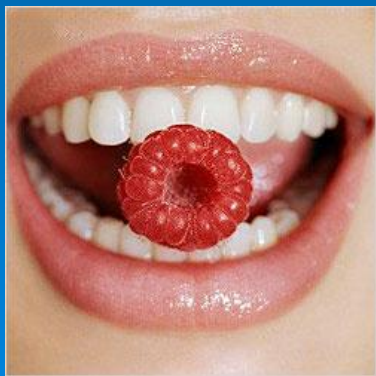
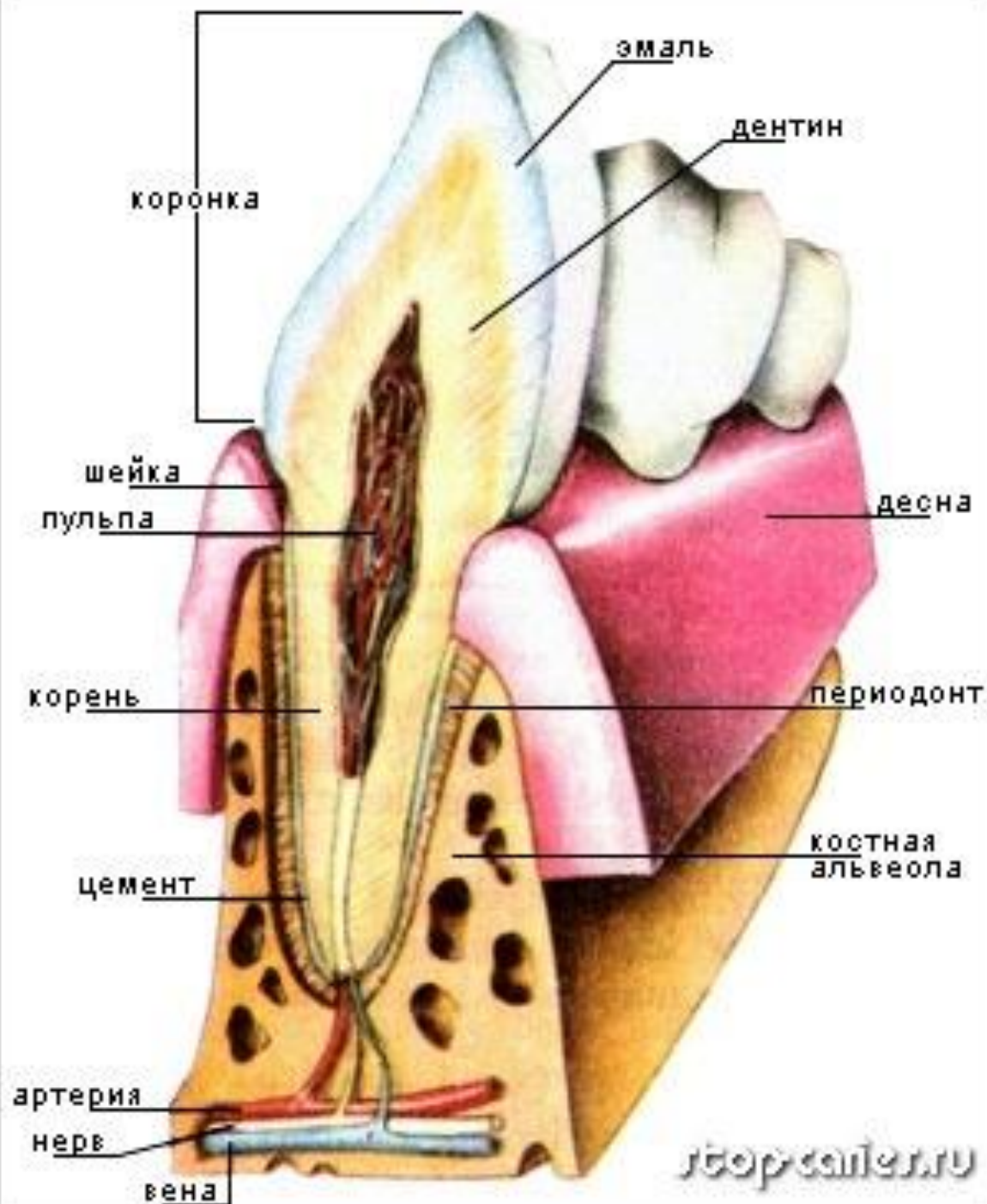




Как правильно ухаживать за зубами



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.



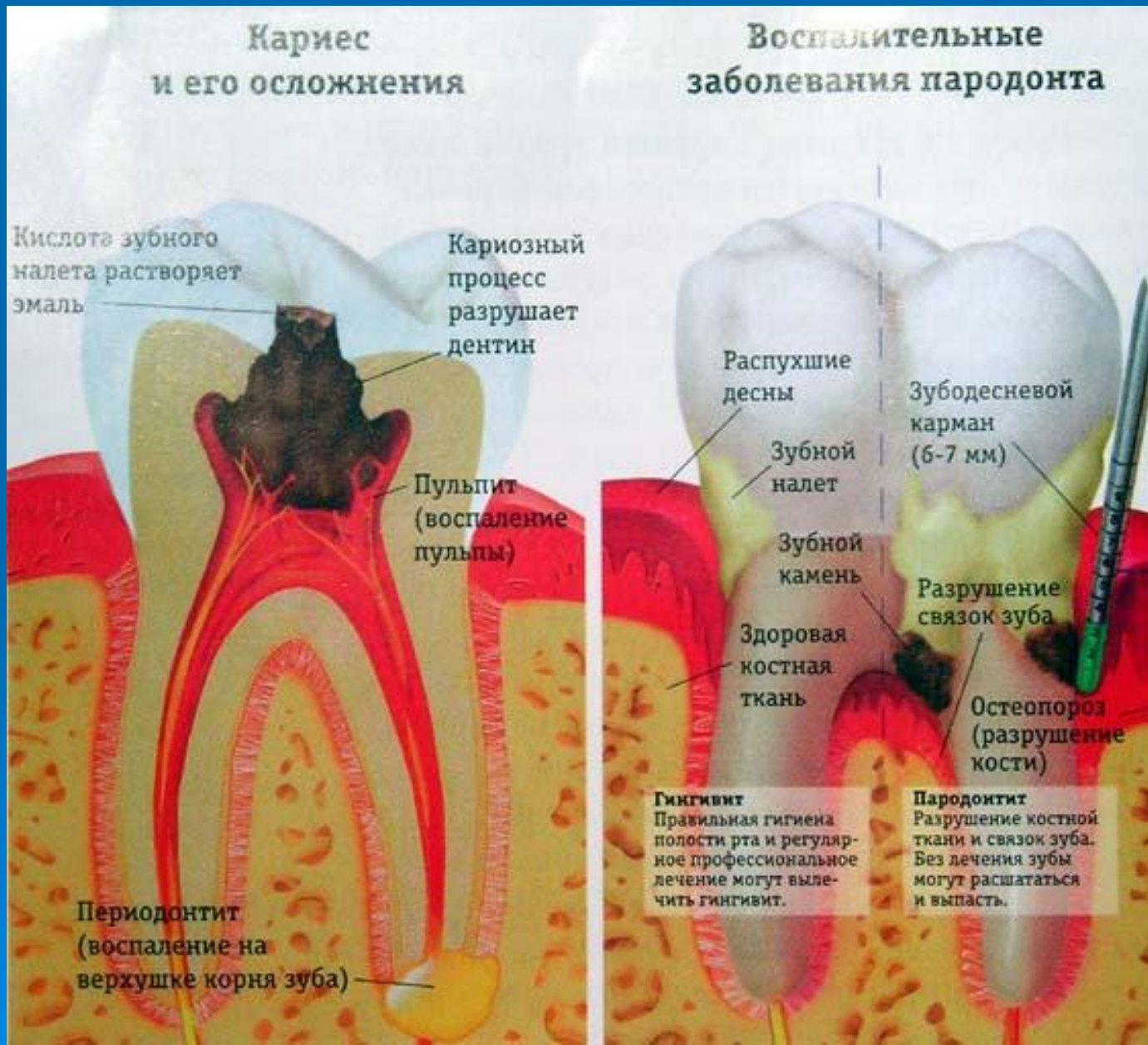
Результаты неправильного ухода за полостью рта

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.



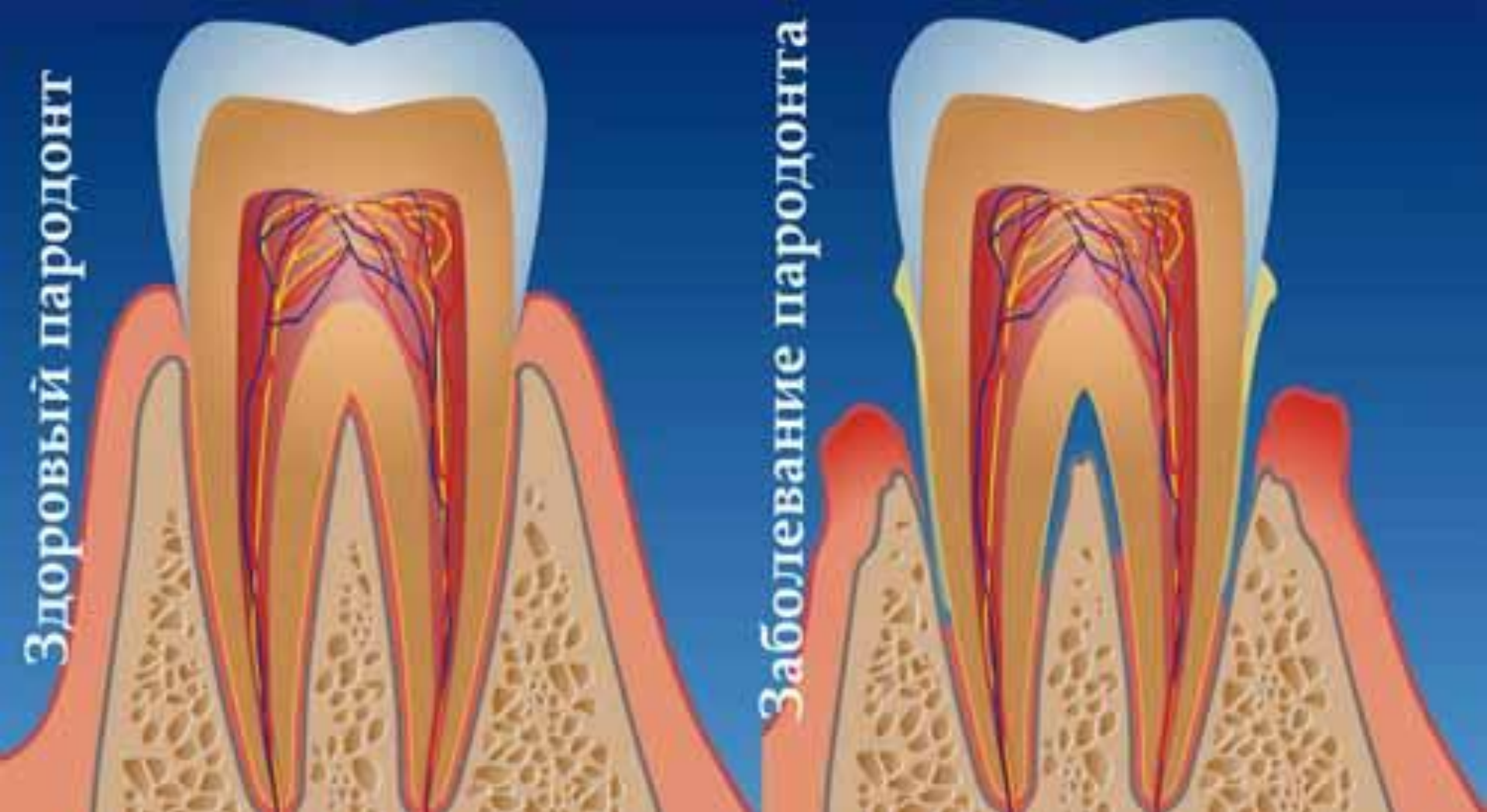
Заболевания зубов



Пародонтоз

Здоровый пародонт

Заболевание пародонта



Индивидуальные средства по уходу за зубами



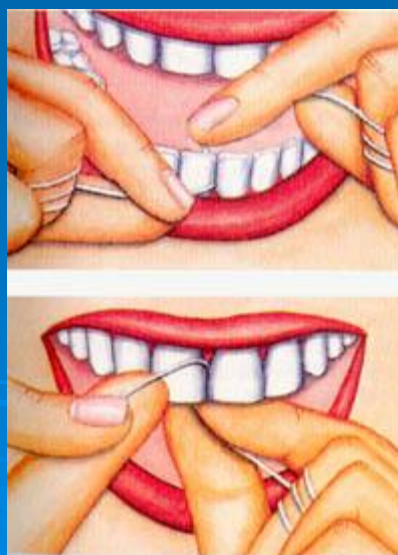
Основные:

- Зубная щётка
- Зубная паста



Дополнительные:

- Зубная нить
- Ополаскиватели
- Отбеливатели



Зубная щетка - лучший друг человека

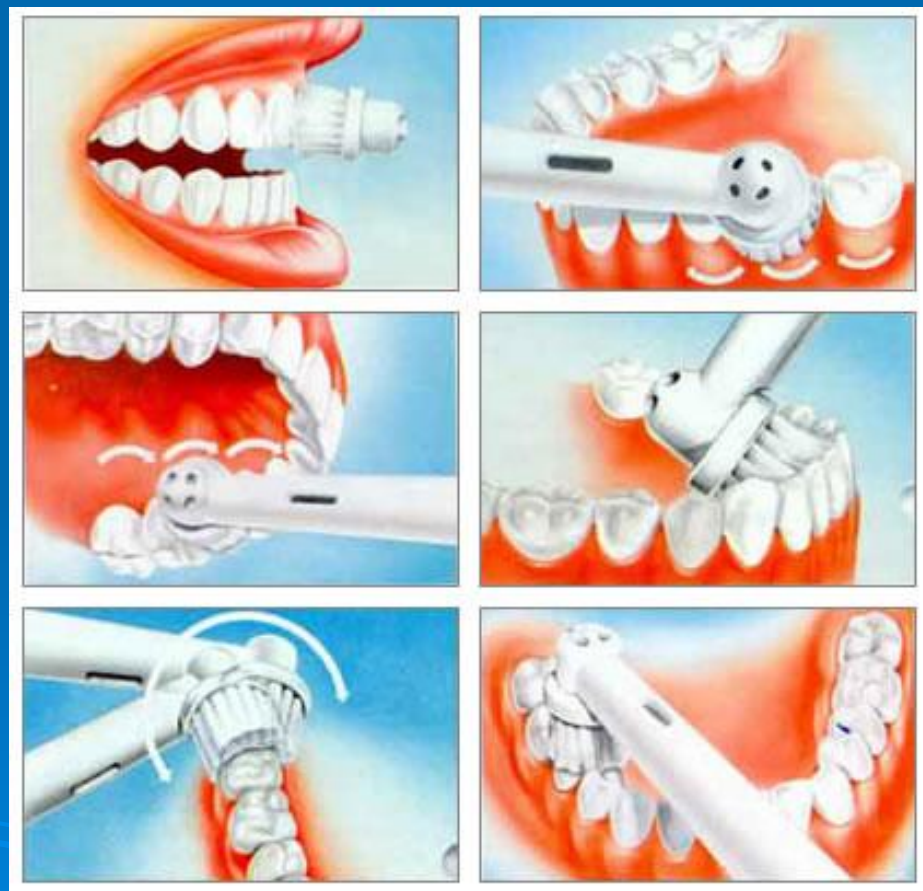
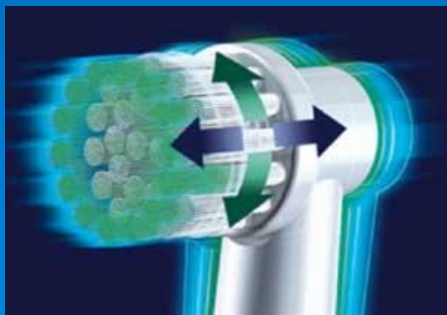
Зубная щетка способствует очищению зубов от зубного налета. **Щетки бывают разной степени жесткости:** очень жесткие, жесткие, средней жесткости, мягкие, очень мягкие. Зубные щетки с жесткими и очень жесткими щетинами применяют для очищения зубных протезов, мягкие и очень мягкие рекомендуют маленьким 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!

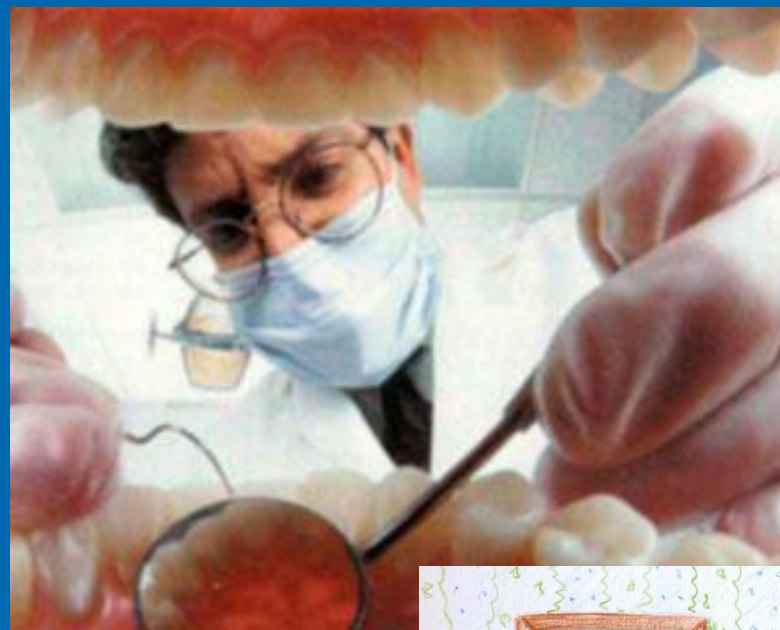


Вовремя меняйте зубную щётку

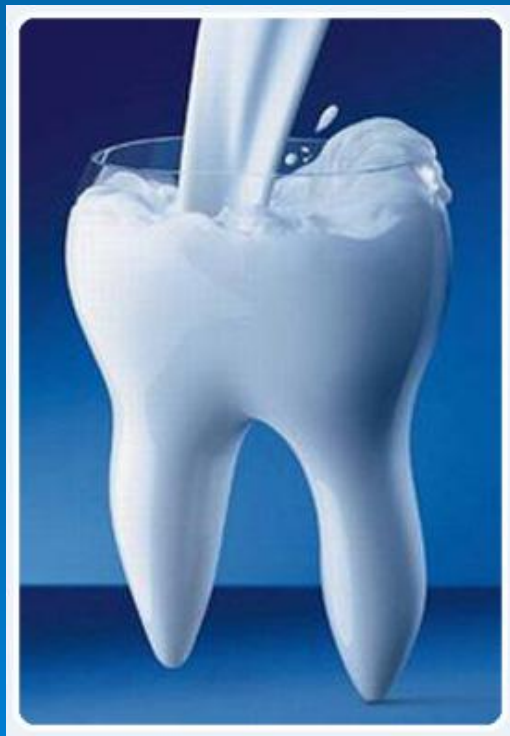


Посещайте стоматолога раз в год

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!!!

