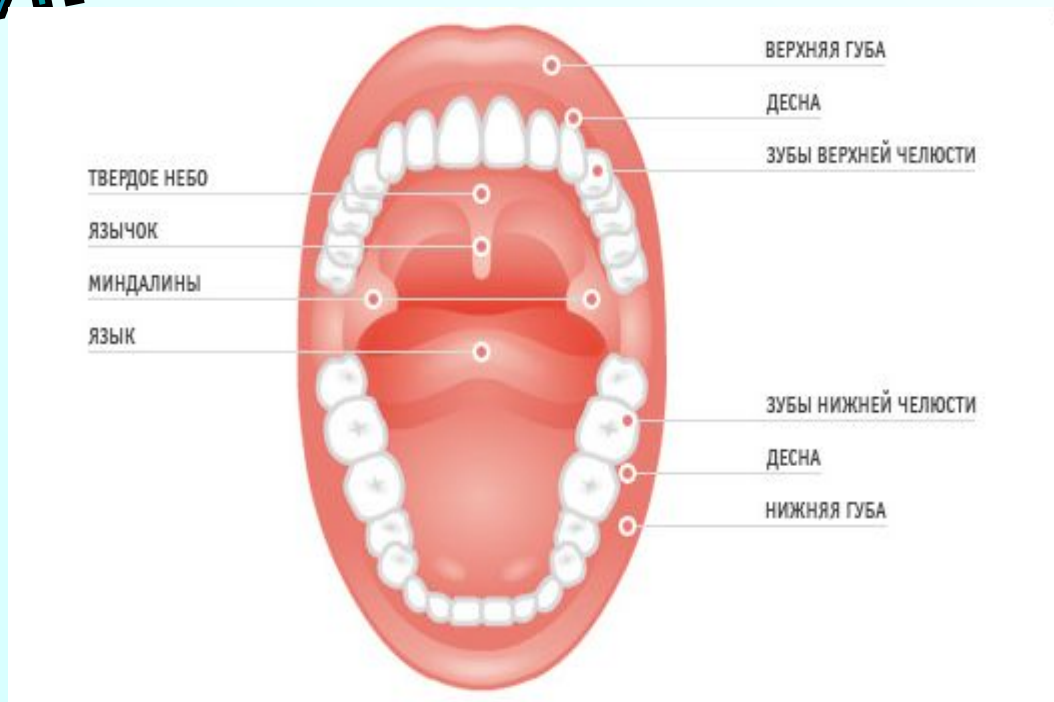


# Гигиена полости рта



- В наше время существует множество индивидуальных средств по уходу за зубами. Это основные средства (зубные щетки и зубные пасты) и дополнительные, например, зубные нити, ополаскиватели и др.



# Зубная щетка - лучший друг человека

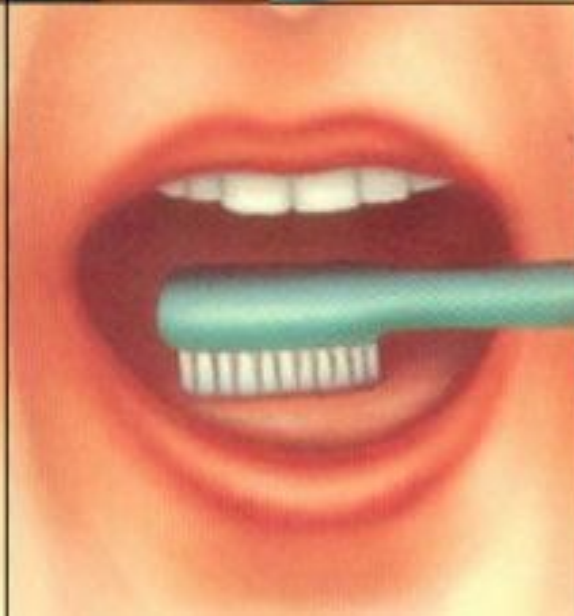
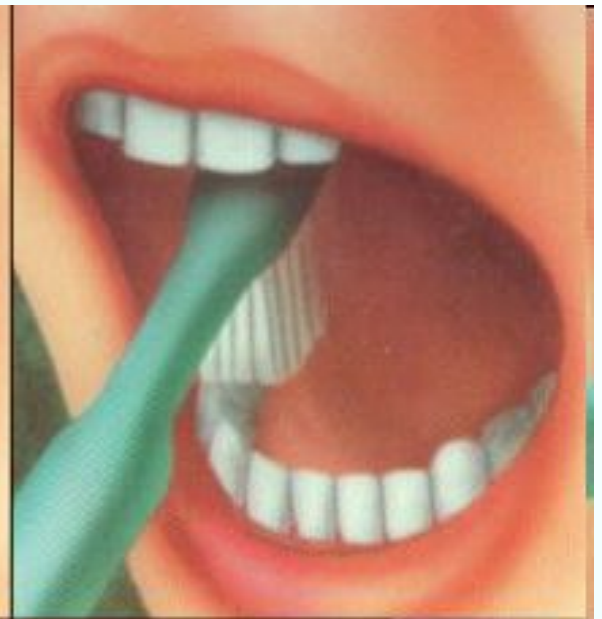
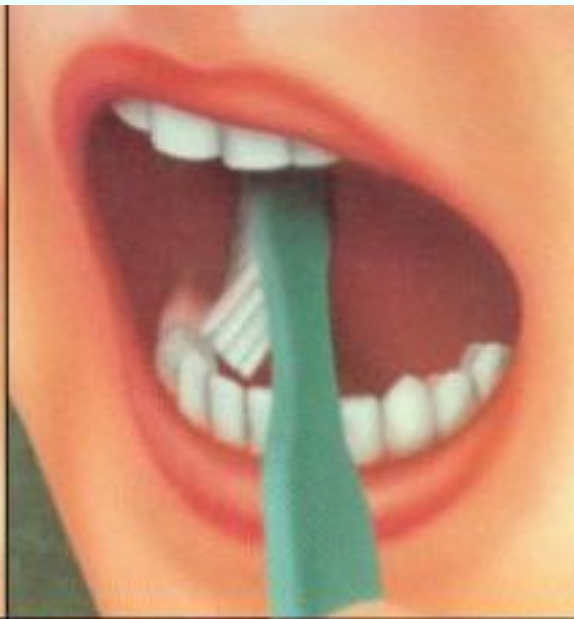
- Зубная щетка способствует очищению зубов от зубного налета. Щетки бывают разной степени жесткости: очень жесткие, жесткие, средней жесткости, мягкие, очень мягкие. Зубные щетки с жесткими и очень жесткими щетинами применяют для очищения зубных протезов, мягкие и очень мягкие рекомендуют маленьким детям и при обострении заболевания десен. Здоровым людям лучше пользоваться щетками средней жесткости и мягкими. В хороших щетках щетинки расположены не более, чем в три ряда, а промежутки между ними составляют 1,5 - 2,0 мм. Для чистки труднодоступных мест больше подойдут щетки с конусообразной подстрижкой пучков щетины. Контур щетки должен носить вогнутый характер, это удобнее и лучше способствует очищению.



# Как правильно чистить зубы?

- Людям со здоровой полостью рта рекомендуют чистить зубы два раза в день (утром после завтрака и на ночь) стандартным методом. При этом зубной ряд делится на 6 сегментов (коренные, малые коренные, передние зубы). Зубы чистят сначала на верхней челюсти, затем на нижней, от периферии к центру при разомкнутых зубах. Каждый раздел очищается с помощью 10 движений щетки - итого не менее 300-400 движений зубной щеткой. При чистке жевательных поверхностей применяют возвратно-поступательные движения в продольном и поперечном направлениях.
- Последние исследования показали, что время чистки должно составлять не более двух минут иначе микробы удаленные с верхних зубов и попавшие в ротовую жидкость перемешанную с пастой начинают втираться в поверхность нижних зубов и десен.

- Существуют и другие методы чистки зубов, каждый из которых выбирается с учетом состояния зубов и пародонта. Например, при воспалении десен в подростковом периоде рекомендуют применять щадящие методы чистки зубов. Существуют различные виды щадящей чистки зубов, часто они сочетают чистку с массажем десен.



# Зубная паста. Какую выбрать?

- Зубная паста должна обладать дезодорирующим и освежающим действием, выделять ионы фтора и кальция (для местности с нормальным содержанием фтора в воде), быть приятной на вкус. У качественной зубной пасты должна быть кремообразная консистенция, хорошо пениться при чистке, не засыхать при длительном хранении. Современные пасты не только обладают дезодорирующим и очищающим эффектом, но так же оказывают лечебно-профилактическое действие, благодаря содержанию специальных добавок.

Зубные пасты можно разделить на 2 группы: гигиенические (удаляют зубной налет, освежают полость рта, не содержат активных ингредиентов) и лечебно-профилактические.





# Лечебно-профилактические пасты

- Содовые зубные пасты
- Противокариесные зубные пасты
- Детские зубные пасты
- Отбеливающие зубные пасты
- Противовоспалительные зубные пасты
- Зубные пасты для чувствительных зубов

# Содовые зубные пасты

- **Содовые зубные пасты** содержат пищевую соду, которая повышает очищающие свойства пасты. Сода вызывает гибель микробов, из-за которых возникает кариес, имеет антисептическое действие. Так же создает в полости рта щелочную среду, которая сохраняется примерно 20 минут после чистки зубов; и гипертоническую среду, благодаря чему снимается отек с десны.

# Противокариесные зубные пасты

- **Противокариесные зубные пасты** содержат специальный агент – ион фтора. Фториды зачастую используются в сочетаниями с соединениями кальция, что способствует повышению минерализующих свойств слюны. Существуют так же пасты с кальцием, без фтора.
- Последние исследования показали, что пасты с выделением фтора приводят к образованию кариеса дентина при почти не поврежденной эмали)

# Детские зубные пасты

- **Детские зубные пасты** отличаются от взрослых меньшим содержанием активных компонентов, вкусом (фруктовый или нейтральный) и низкой абразивностью. Есть 2 группы детских зубных паст: для детей до 6 лет, в них понижена концентрация фторида; и для детей от 6 до 13 лет, в них понижена абразивность, а концентрация фторида приближена к взрослой зубной пасте.

# Отбеливающие зубные пасты

- **Отбеливающие зубные пасты** лучше не применять людям, страдающим заболеваниями пародонта, гиперчувствительностью. Они делятся на две группы. Первая обеспечивает удаление поверхностных красителей и создает полирующий эффект. Этот вид пасты может пользоваться популярностью у курильщиков. Вторая группа содержит отбеливающие химические вещества. Эти пасты достаточно дорогие и мало представлены на рынке.

# Противовоспалительные зубные пасты

- **Противовоспалительные зубные пасты** направлены на лечение и предотвращение воспалительных заболеваний пародонта. Основной ингредиент этих паст – триклозан. Также эти пасты могут содержать эфирные масла и экстракты трав, которые обладают антисептическими, антиоксидантными и кровоостанавливающими свойствами, способствуют регенерации тканей, стимулируют иммунные защитные реакции и улучшают тканевой обмен.

# Зубные пасты для чувствительных зубов

- **Зубные пасты для чувствительных зубов** имеют активные ингредиенты, которые снижают чувствительность зубов. Это соли: хлорид калия, хлорид стронция, нитрат калия. Не рекомендуется использовать данные пасты длительное время, т.к. они неэффективно очищают зубы и могут скрывать симптомы стоматологических заболеваний, снижая чувствительность.



# Немного из истории пасты

- **18 век**

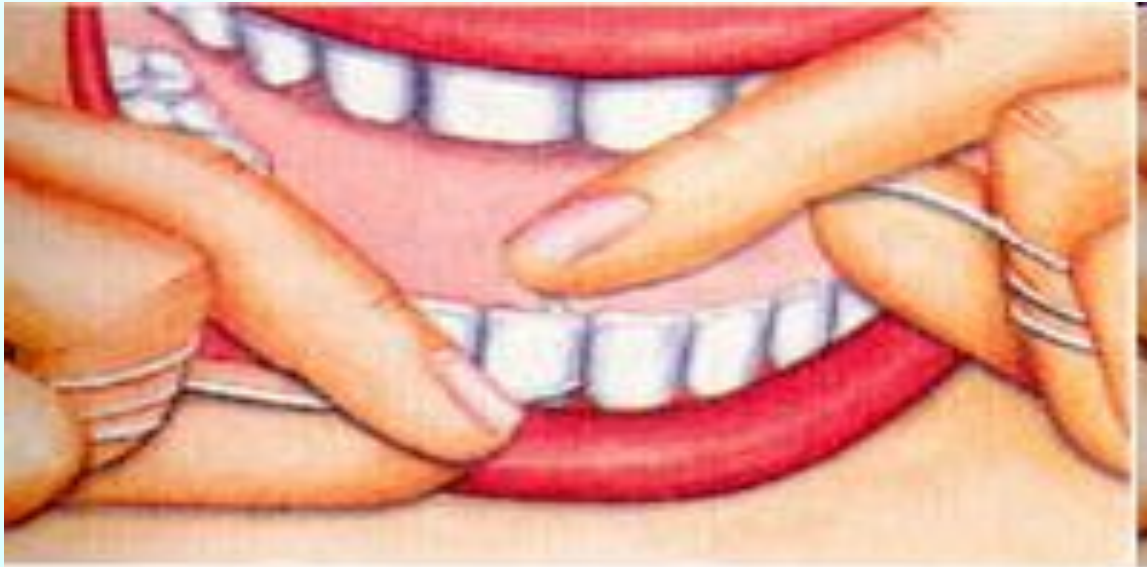
Зубной порошок, а затем и зубная паста, наиболее приближенные к современным, впервые появились в конце 18 века в Великобритании. Это средство для чистки зубов продавалось в керамическом сосуде в двух формах в виде порошка и пасты. Люди хорошего достатка имели возможность использовать для его нанесения специальную щетку, а те, кто был беднее, делали это при помощи пальцев.

Но, несмотря на то, что порошки составлялись врачами, дантистами и химиками, они часто содержали чрезмерно абразивные вещества, которые могли нанести вред зубам: кирпичную пыль, размельченный фарфор и глиняные осколки, а также в их состав входили мыло и мел.

Самую старую зубную щетку в Европе обнаружили немецкие археологи, проводившие раскопки на месте бывшей больницы в городе Минден. Возраст предмета составляет 250 лет. Длина щетки - 10 см. Она сделана из кости животного. Щетка похожа на ту, что была найдена неподалеку несколькими месяцами ранее, поэтому специалисты предполагают, что в тех местах в середине 18 в. действовала мастерская по производству костяных щеток, оснащенных свиной щетиной. Именно в те времена в Европе началось распространение орудия для чистки зубов, в связи с тем, что богатые европейцы начали употреблять в пищу сахар.

# Зубные нити

- Хотя прочищение зубных промежутков с помощью шелковой нитки и требует привыкания, но зато освоить эту процедуру совсем несложно. Вначале, возможно, вы будете проделывать эту операцию недостаточно ловко и достаточно долго, однако со временем, когда вы привыкнете к ней, вы научитесь проводить ее быстро, и ваши старания будут вознаграждены здоровьем ваших зубов. Начните с прочищения промежутков между резцами нижней челюсти: Зажмите концы шелковой нитки для чистки зубов длиной примерно в 50 см между большим и указательным пальцами каждой руки и натяните ее. Введите натянутую нитку в промежуток между зубами, совершая пилящие движения. Мягко двигайте нитку, протягивая вперед и назад, в зубном промежутке. Поднимите нитку вверх и вытащите из промежутка. После этого прочистите таким же образом зубные промежутки резцов верхней челюсти.  
  
Может случиться так, что ваши десны при этом будут слегка кровоточить. Если в течение нескольких дней проведения такой чистки кровоточивость не прекратится, то в этом случае обратитесь за советом к вашему зубному врачу.



# Какая нитка лучше для ваших зубов?

- Для начинающих рекомендуется вначале использовать воощеную шелковую нитку, поскольку ее легче ввести в зубной промежуток; однако ее чистящий эффект ниже, чем у невоощеной. Кроме того, в зубных промежутках могут застревать кусочки воска от нитки. В связи с вышеуказанным прочищайте зубные промежутки почаще невоощеной шелковой ниткой.



# Индивидуальная гигиена полости рта

- Индивидуальная гигиена полости рта - это удаление остатков пищи и зубного налета с поверхностей зубов, десен 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 (пародонте) может стать причиной обострений хронических заболеваний любых органов. Поэтому еще в древности люди жевали смолу, которая очищала зубы и придавала дыханию свежесть.

- 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.

# Как самостоятельно сохранить десны здоровыми?

- Как правило, самым распространённым поводом для визита к стоматологу является зубная боль. Крайне редко мы посещаем зубной кабинет с целью профилактики, чтобы провести осмотр зубов для своевременного выявления тех или иных дефектов. А уж на такие «мелочи», как кровоточивость дёсен, практически никто не обращает внимания. Между тем это признак серьёзного заболевания — пародонтита.



- Пародонтит - это воспалительное заболевание пародонта (совокупности тканей, окружающих корень зуба), характеризующееся его разрушением. Пародонтит может сопровождаться воспалением, язвами и инфицированием дёсен, пародонтальных связок и костей, поддерживающих зубы. Ослабляя эти поддерживающие структуры, пародонтит может привести к потере зубов. Ряд хронических заболеваний (диабет, болезни щитовидной железы и др.), некоторые лекарства и табак увеличивают угрозу пародонтита.

## Здоровый пародонт



## Заболевание пародонта

