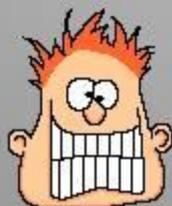






Гигиена полости рта

**КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА
ПОЛОСТЬЮ РТА**





Гигиена полости рта

Средства гигиены:

- зубные щетки;
- зубные пасты;
- жидкие средства гигиены полости рта;
- флосы;
- зубочистки;
- жевательные резинки;
- ирригаторы, ёршики;



Как правильно ухаживать за полостью рта
Гигиена полости рта давно стала неотъемлемым компонентом культуры человека. Ведь регулярная правильная гигиена полости рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов.





Итак, правильная гигиена полости рта включает:

- **тщательную чистку зубов с помощью зубной щетки и пасты**
- **очищение полости рта после каждого приема пищи**
- **уход за межзубными промежутками**



- **Ошибочно мнение, что гигиена полости рта правильна, если Вы пользуетесь самой лучшей зубной пастой и купили дорогую зубную щетку.**
- **Успешной гигиена полости рта будет лишь в том случае, когда она выполняется регулярно и правильно.**
- **Опять же неправильно думать, что регулярная гигиена полости рта – это уход за зубами только утром и вечером, гигиена полости рта должна выполняться в течение всего дня.**





Зубные пасты СРЕДСТВА УХОДА ЗА РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ



- Зубная паста – специальная лекарственная форма, предназначенная для гигиены полости рта, профилактики и лечения заболеваний.
- Регулярная и правильная чистка зубов является основой их красоты и здоровья.
- К наиболее распространенным гигиеническим и лечебно-профилактическим средствам ухода относятся пасты, гели и порошки для чистки зубов.
- Составы средств предназначенных для чистки зубов могут быть различными.
- Составы должны оказывать хорошее освежающее действие, удалять запахи, очищать зубы и в некоторых случаях оказывать полирующее действие.
- Абразивное, стирающее действие на твердые ткани зубов должно быть минимальным.



Зубные нити (флоссы)

- Предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактных поверхностей зубов.
- Изготавливают из специальных синтетических волокон. Могут быть воощеными и не воощеными, круглыми и плоскими, иногда с ментоловой пропиткой.
- Не воощенные нити тоньше и легче продвигаются при близко расположенных контактных пунктах, однако при скученности зубов, большом количестве зубного камня или нависающих краев пломб лучше использовать воощенные нити.









1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка

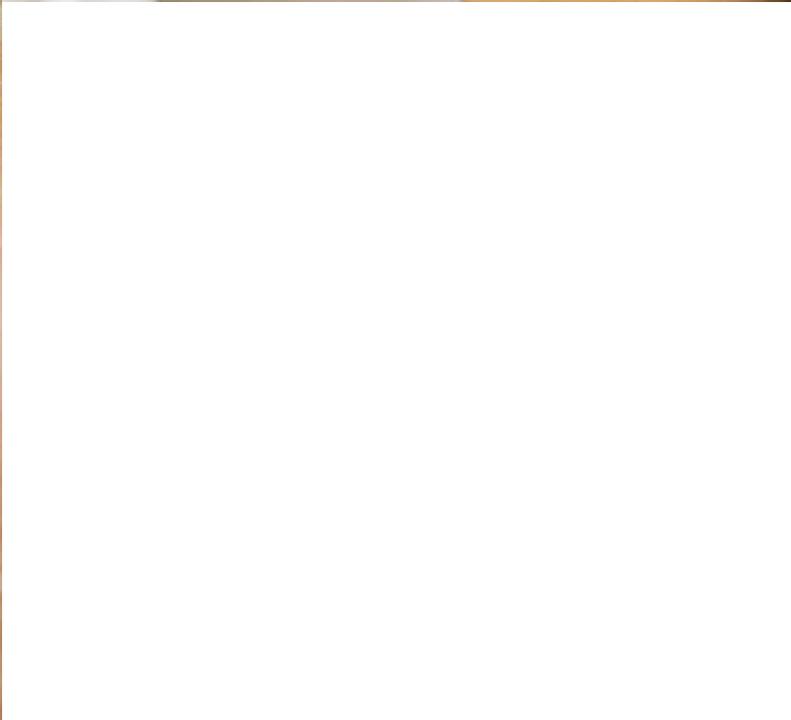






Зубы курильщика





Здоровье дороже золота!

