

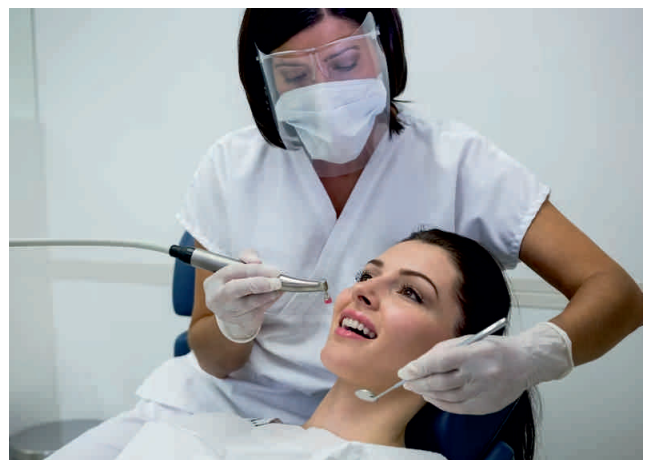


Уход за зубами

Полезные советы взрослым 18 и старше

ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА не реже 1 раза в год с целью:

- осмотра для ранней диагностики кариеса зубов и его осложнений,
- осмотра для диагностики аномалий зубочелюстной системы и дальнейшего лечения,
- контроля состояния десны и тканей пародонта,
- ранней диагностики онкологических заболеваний,
- подбора средств гигиены полости рта и рекомендаций по правилам чистки зубов.
- снятия зубных отложений и налета (при необходимости).



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА (чистка зубов) –

удаление налета и зубного камня, полирование поверхности зубов должно осуществляться врачом-стоматологом или гигиенистом стоматологическим минимум 1 раз в год.

ПИТАНИЕ:

полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Полезно употреблять твердую пищу, сырые овощи и фрукты.

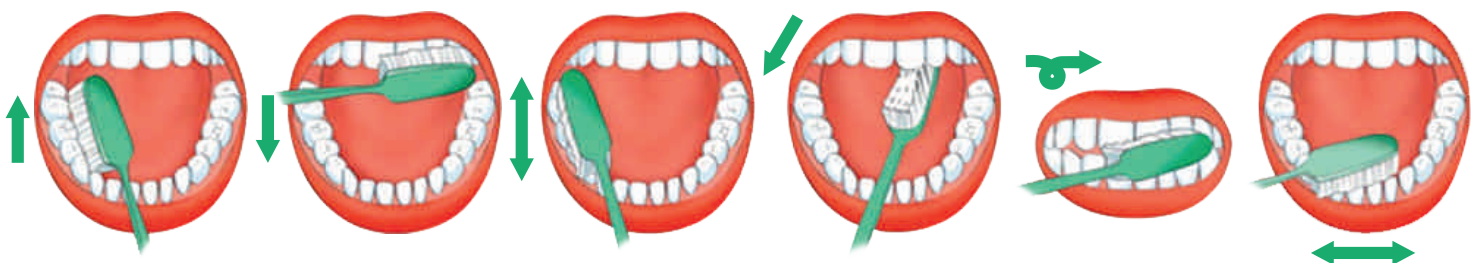
Исключить употребление сахаросодержащих продуктов (сладости, печенье и т.п.) между основными приемами пищи.

Исключить употребление сладких газированных напитков.

ЧИСТКА ЗУБОВ:

утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

Смотрите на картинки и учитеcь правильно чистить зубы!





ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

- мануальная зубная щетка / электрическая зубная щетка,
- зубная паста.

Зубная щетка должна иметь:

- щетину средней жесткости с закругленными концами,
- небольшую головку (рабочая часть соответствует размеру двух-трех зубов).

Рекомендуемое время использования зубной щетки – 2-3 месяца.

Электрическая зубная щетка должна быть с круглой головкой, щетиной средней жесткости. При использовании электрической зубной щетки необходимо исключить чрезмерное давление и поступательные движения.

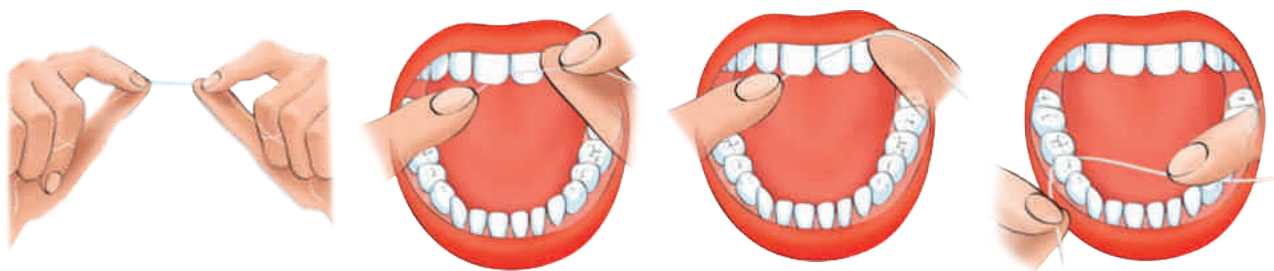
Использование электрических зубных щеток противопоказано пациентам с кардиостимулятором, после перенесенного инфаркта миокарда.

Рекомендуется использовать зубную пасту, содержащую в составе фториды, цитрат цинка, перефосфаты, гидроксиапатит.

Зубная паста не должна содержать: SLS/SLES, парабены, синтетические красители. По показаниям, возможно использование зубных паст, содержащих экстракты растений, антисептические средства.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

1 Зубная нить (флоссы) разработана специально для очищения труднодоступных контактных поверхностей зубов. Её рекомендуется использовать перед чисткой зубов зубной пастой, а если вы применяете ополаскиватель, то после зубной пасты, перед процедурой ополаскивания.



2 Ополаскиватель хорошо очищает межзубные промежутки и обладает дезодорирующим действием. Ополаскиватель должен содержать фториды и не иметь в составе спирт. Рекомендуется полоскать рот ополаскивателем в течение 1 минуты, не глотать.

3 Пенки используются при отсутствии возможности использования зубной щетки. Действие пенки выражается в очистке зубов и выравнивании кислотно-щелочного баланса в полости рта, что предупреждает возникновение зубного налета и развития патогенных микроорганизмов.

4 Зубные ёршики используются для удаления зубного налета из межзубных промежутков. Особенно важно использовать зубные ёршики пациентам с заболеваниями пародонта, несъемными ортопедическими и ортодонтическими конструкциями в полости рта.

5 Жевательную резинку без сахара с содержанием ксилита (ксилитола) рекомендуется использовать после приема пищи в течение 10-15 минут. Ксилит обладает специфическим противомикробным действием, ускоряет слюноотделение, улучшает самоочищение полости рта и повышает способность слюны к укреплению эмали зубов.

6 Скребок для языка необходимо использовать ежедневно для удаления налета с поверхности языка.

7 Ирригатор используется для промывания полости рта путем подачи постоянной или пульсирующей струи воды под давлением. Оказывает очищающее, массирующее действие и лечебный эффект. Время процедуры на десну одной челюсти составляет 2-3 минуты.

ВНИМАНИЕ!

Использование ирригаторов для гигиены полости рта не может полностью заменить зубную щетку.

Помните, что к стоматологу необходимо обращаться до появления зубной боли!