

Индивидуальная гигиена рта.
Основные и дополнительные
средства гигиены рта

Гигиена полости рта состоит из:

- **Индивидуальная гигиена** полости рта преследует цель регулярного и тщательного удаления остатков пищи и зубного налета со всех поверхностей зубов индивидуальными средствами (зубная щетка, паста, нити и пр.).
- **Профессиональная гигиена** выполняется врачом-стоматологом, либо гигиенистом в медицинском учреждении и должна осуществляться один раз в шесть месяцев

- Залогом здоровых зубов и десен является поддержание гигиены полости рта. Правильное соблюдение правил гигиены позволяет сохранить зубы здоровыми и свободными от зубного камня, укрепить десна и нейтрализовать неприятный запах изо рта. Гигиена рта включает в себя мероприятия по уходу за ротовой полостью, удаление налета на зубах во избежание заболеваний, вызываемых зубным налетом и камнем. Для этого необходимо, чтобы процедура была максимально полной и правильной, то есть включала в себя не только поверхностное удаление зубного налета и остатков пищи с зубов, но и очищала межзубную область и десневую борозду.

- **Основные средства гигиены полости рта:**
- Зубная щетка;
- Гигиенические зубные нити (флосы);
- Зубная паста;
- Жидкость для полоскания;
- Ирригаторы для ротовой полости.

Стандартный метод чистки зубов

- Зубной ряд условно делят на 6 сегментов: по два фронтальных (резцы и клыки), премоляры, моляры справа и слева.
- Чистку зубов и десен начинают с вестибулярной стороны моляров справа на верхней челюсти и продолжают чистить зубы до противоположной стороны, затем очищают жевательную поверхность зубов и завершают чистку на небной поверхности зубов. В той же последовательности чистят зубы нижней челюсти.
- При чистке щечных и небных (язычных) поверхностей зубов верхней и нижней челюсти щетинки должны быть направлены под острым углом к поверхности зубов.

Виды предметов индивидуальной гигиены полости рта

- **Индивидуальная гигиена полости рта** должна проводиться как минимум 2 раза в день после еды. Для ее качественного проведения вам понадобятся:
- **Зубная паста:** содержание активного фтора в зубной пасте должно быть не менее 500 ppm для дошкольников и варьирует от 800 до 1500 ppm в пастах для взрослого населения. Проконсультируйтесь с врачом о выборе зубной пасты, которая вам подойдет лучше
- **Зубная щетка:** чаще всего используют щетку средней жесткости, хорошо очищающую зубы, но не травмирующую десну. Мягкую щетку следует использовать при повышенной стираемости эмали, склонности к образованию эрозий, клиновидных дефектах, кровоточивости десен
- **Зубная нить**
- Существуют также дополнительные средства для индивидуальной гигиены:
- ирригаторы для полости рта
- средства для чистки языка: скребки, щетки-скребки
- ополаскиватели для полости рта, дезодоранты для полости рта

Виды предметов индивидуальной гигиены полости рта

- Средства и предметы гигиены, предназначенные для «уборки» между зубами, называются - интрадентальными. С их помощью можно уберечься от кариеса на контактных поверхностях зубов, куда не проникает зубная щетка. Кроме того, интрадентальные средства не дают откладываться зубному камню и предупреждают воспаление зубных сосочков.
- Предметы гигиены полости рта делятся на основные и вспомогательные
- **Основные:**
 - - Зубные щетки;
 - - зубные нити (флоссы).
- **Вспомогательные:**
 - - зубочистки;
 - - ершики;
 - - ирригаторы;
 - - щеточка для языка.

- <https://studfile.net/preview/468594/page:2/>
- <https://denttime.ru/about/blog/gigiena-polosti-rta-kak-profilaktika-stomatologicheskikh-zabolevaniy/>