

Как ухаживать за зубами?

Мельников Николай

Цели

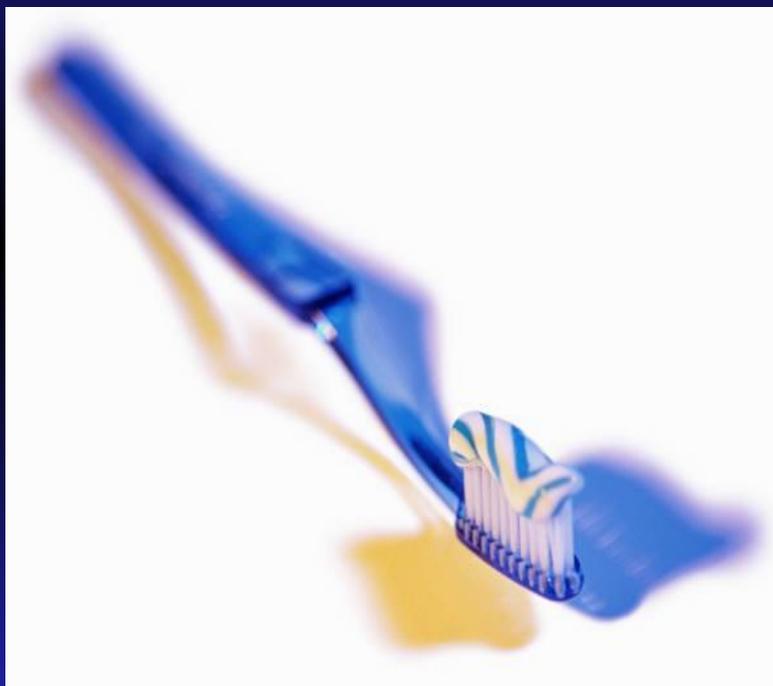
1. Рассказать о главных инструментах гигиены полости рта.
2. Познакомить с правилами чистки зубов.
3. Дать сведения о появлении зубной щетки и зубного порошка.

Главные инструменты гигиены полости рта.

Главная роль в сохранении здоровья ротовой полости отводится правильному использованию качественных средств гигиены полости рта. К основным средствам относятся:

- зубная щетка
- зубная паста
- зубные нити – флоссы
- ополаскиватель для полости рта
- жевательная резинка

Зубная щетка



Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубного налета с поверхности зубов и десен.

Эффективность зависит от правильности индивидуального подбора жесткости

Эффективность зависит от правильности индивидуального далее подбора жесткости, формы

Жесткость щетины щетки

Существует несколько степеней жесткости щетины : мягкая, средняя, жесткая.

Выбор жесткости щетки зависит от состояния органов и тканей полости рта. Наиболее широко используются щетки средней степени жесткости. Детские щетки изготавливают из мягкого волокна. Жесткие щетки рекомендуются лицам со здоровыми зубами и деснами.

Форма щетки

Существует множество моделей зубных щеток с различными формами рабочей части. Так, например, рабочая часть может иметь пучки щетинок различной высоты. Многие зубные щетки имеют зауженный кончик и силовой выступ для лучшего очищения дальних зубов и проникновения в межзубные промежутки.

Размер щетки

Величина рабочей части определяет способность зубной щетки очищать поверхности зубов, в том числе и труднодоступные. Стоматологи рекомендуют использовать щетки с маленькой головкой, которыми легко манипулировать в полости рта. Размер головки щетки не должен превышать ширину двух передних зубов.

Правила чистки зубов

Зубы необходимо чистить минимум два раза в день: утром после завтрака, вечером после последнего приема пищи. Щетку держат с захватом сверху. На щетку наносится небольшое количество пасты. Зубы чистят при разомкнутых челюстях.

Правила чистки зубов



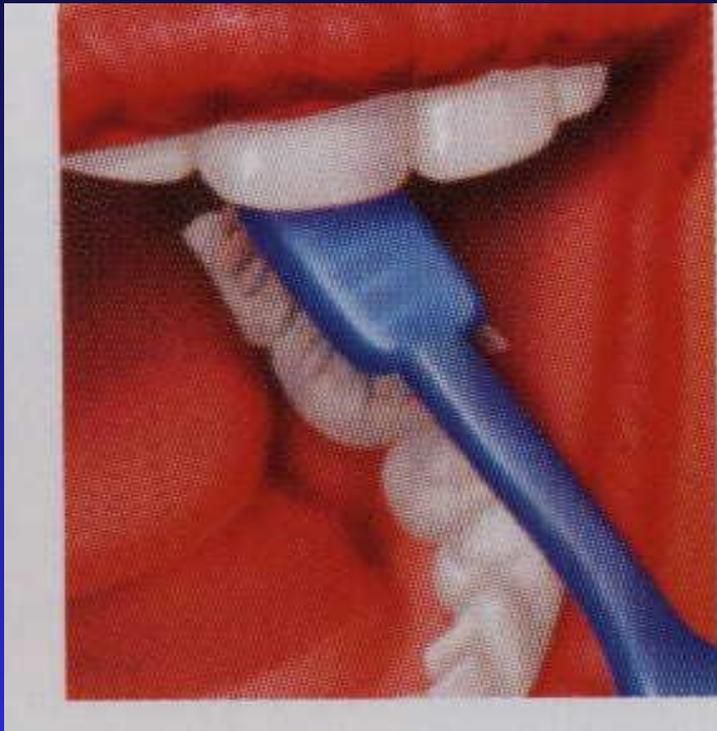
Сначала чистят зубы верхней челюсти. Чистку начинают с внешней поверхности зубов. Щетку располагают под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из двух зубов, делают по 10 движений по направлению от десны к режущему краю зуба.

Правила чистки зубов



Таким же образом чистится внутренняя поверхность зубов. При чистке внутренней поверхности передних зубов щетка ставится перпендикулярно режущим краям и совершаются движения вперед.

Правила чистки зубов



Затем чистят жевательную поверхность малых и больших коренных зубов, делая по 10 «скребущих», «сметающих» движений на каждом участке.

Правила чистки зубов



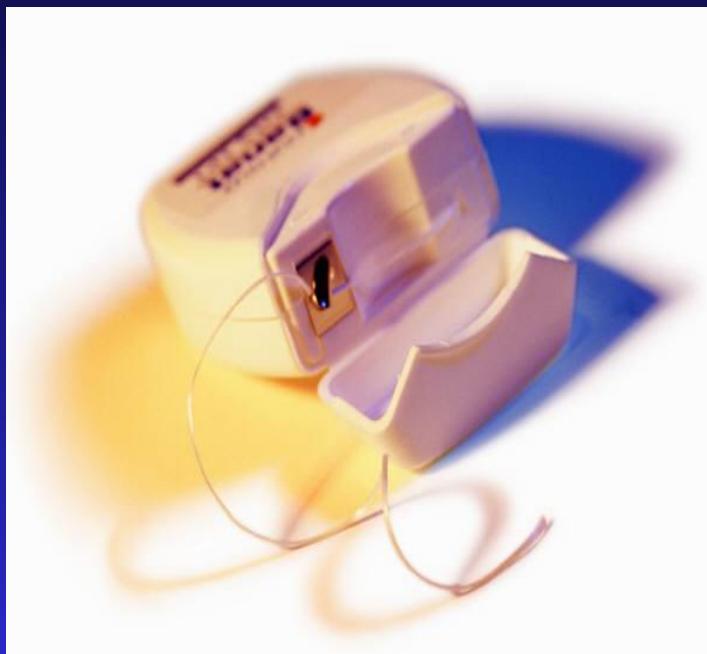
Далее в том же порядке чистят зубы нижней челюсти.

Завершают чистку массажем десен верхней и нижней челюсти. Процедура осуществляется при сомкнутых зубах. Для этого в области зубов и десен щеткой совершают круговые движения. Щетку моют и ставят в стакан щетиной вверх.

Основные правила использования зубной щетки

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку.
2. Щетка должна храниться щетиной вверх.
3. Не рекомендуется давать свою щетку другим людям.
4. Щетку необходимо менять 1 раз в 1,5-2 месяца.

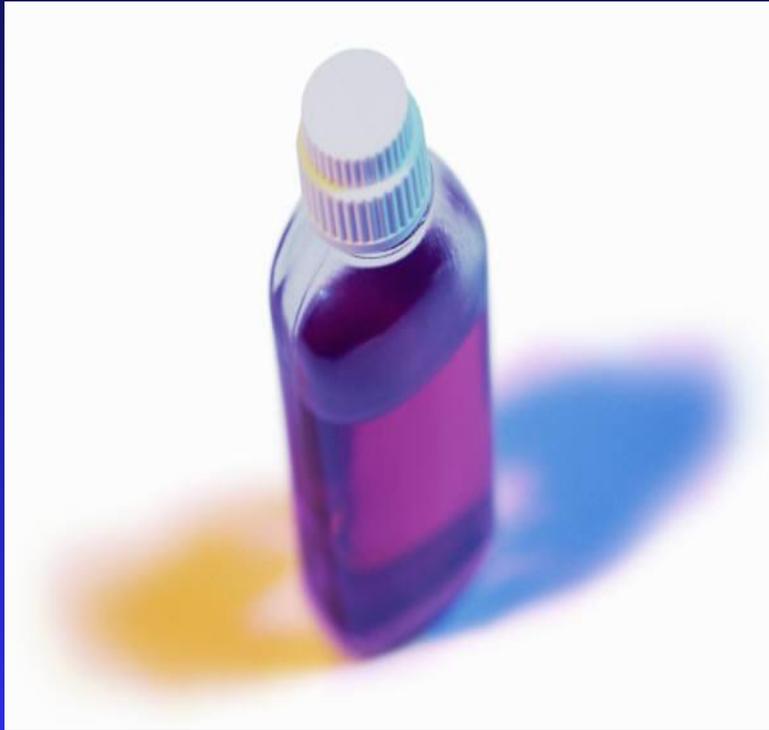
Зубные нити - флоссы



Основное назначение флоссов – тщательное удаление налета и остатков пищи из промежутков между зубами. Чистить зубы флоссом рекомендуется после каждой чистки зубов и после каждого приема пищи.



Ополаскиватель для полости рта



Ополаскиватели оказывают противокариозное, дезодорирующее, противовоспалительное и вяжущее действие. Желательно пользоваться ополаскивателями после каждого приема пищи между чистками зубов.

Жевательная резинка

Во многих странах жевательная резинка считается средством гигиены полости рта. Она не только освежает полость рта, но и стимулирует слюноотделение, которое очищает полость рта и усиливает иммунитет.



Правила употребления жевательной резинки

1. Употреблять жевательную резинку следует после еды, когда зубная паста и щетка недоступны.
2. Продолжительность жевания 10 – 15 минут 3 – 5 раз в день после еды с перерывом между жеванием не менее одного часа.
3. Использованную жевательную резинку нужно аккуратно завернуть в бумагу и выбросить в корзину для мусора.

История зубной щетки и зубного порошка

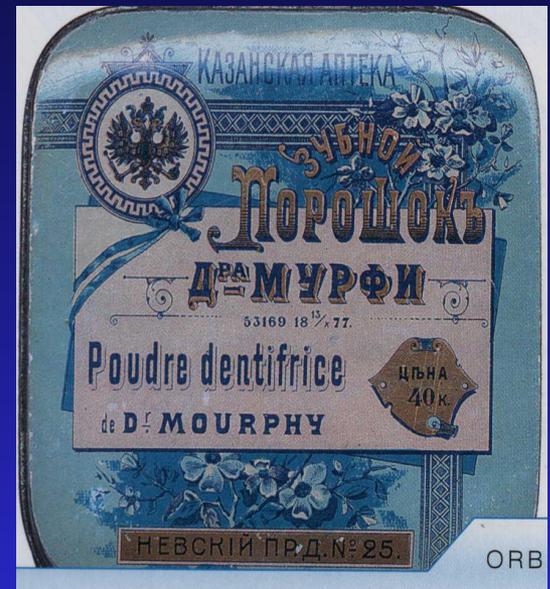


Древние египтяне в качестве зубного порошка использовали золото, истертые в порошок камни и даже толченое стекло.

В древней Греции для чистки зубов использовали пепел, полученный при сжигании голов грызунов, перламутр, толченый жемчуг.

История зубной щетки и зубного порошка

Древние римляне пользовались для чистки зубов специальными мазями и деревянными палочками, изготовленными из жженого оленьего рога.



История зубной щетки и зубного порошка

В Индии с древнейших времен и до наших дней чистят зубы при помощи веточки дерева «ним». Пожевав такую веточку, выделяется сок, который не только дезинфицирует, но и укрепляет зубы.



История зубной щетки и зубного порошка

На Руси в годы царствования Ивана Грозного после трапезы применяли «зубную метлу» или веник-палочку с пучком щетины. При Петре I чистили зубы влажной тряпочкой, макая ее в толченый мел.

На смену тряпицы в 20-е годы пришла зубная щетка. Внешний вид щетки периодически изменялся, но ее назначение – гигиена полости рта – остается прежним.

Выводы

1. К основным средствам по уходу за зубами относятся: зубная щетка, зубная паста, зубная нить, ополаскиватель и жевательная резинка.
2. При уходе за зубами необходимо соблюдать правила чистки зубов.
3. Зубная щетка появилась много веков назад, но постоянно изменялась её форма, размеры и жесткость.

Список литературы

1. Выбор безопасных и эффективных средств гигиены полости рта.//Стоматологический бюллетень,№11- с.17-19
2. История профилактики в России. //Стоматологический бюллетень, № 14 –с.3-5
3. Главные инструменты гигиены полости рта.//Стоматологический бюллетень,№10 – с.11-13.