

# 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



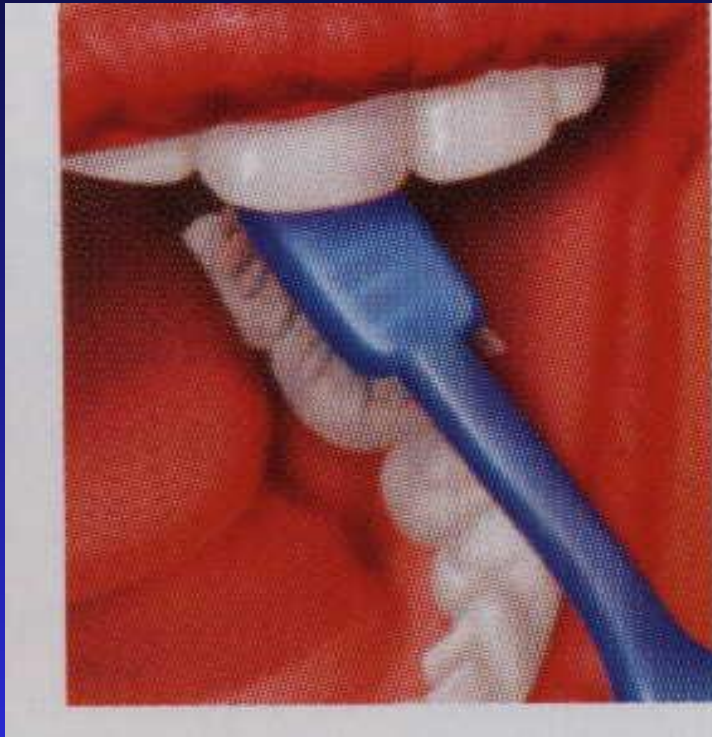
Сначала чистят зубы верхней челюсти. Чистку начинают с внешней поверхности зубов. Щетку располагают под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из двух зубов, делают по 10 движений по направлению от десны к режущему краю зуба.

# 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.