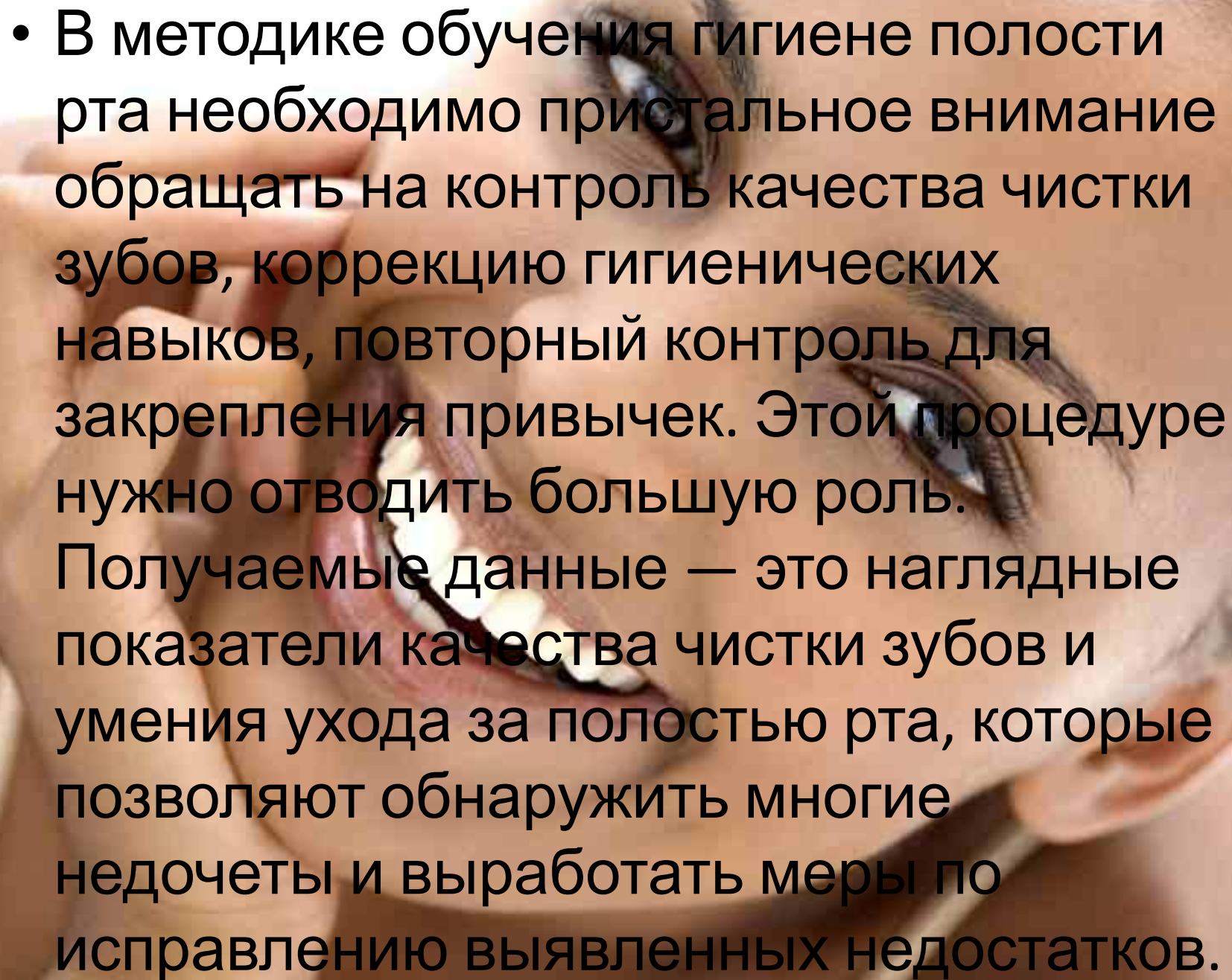
A close-up photograph of a man and a woman smiling warmly at each other. The man is on the left, and the woman is on the right. Both have bright, white teeth and are looking towards each other. The background is a soft, out-of-focus light blue.

# Обучение гигиене полости рта взрослого населения

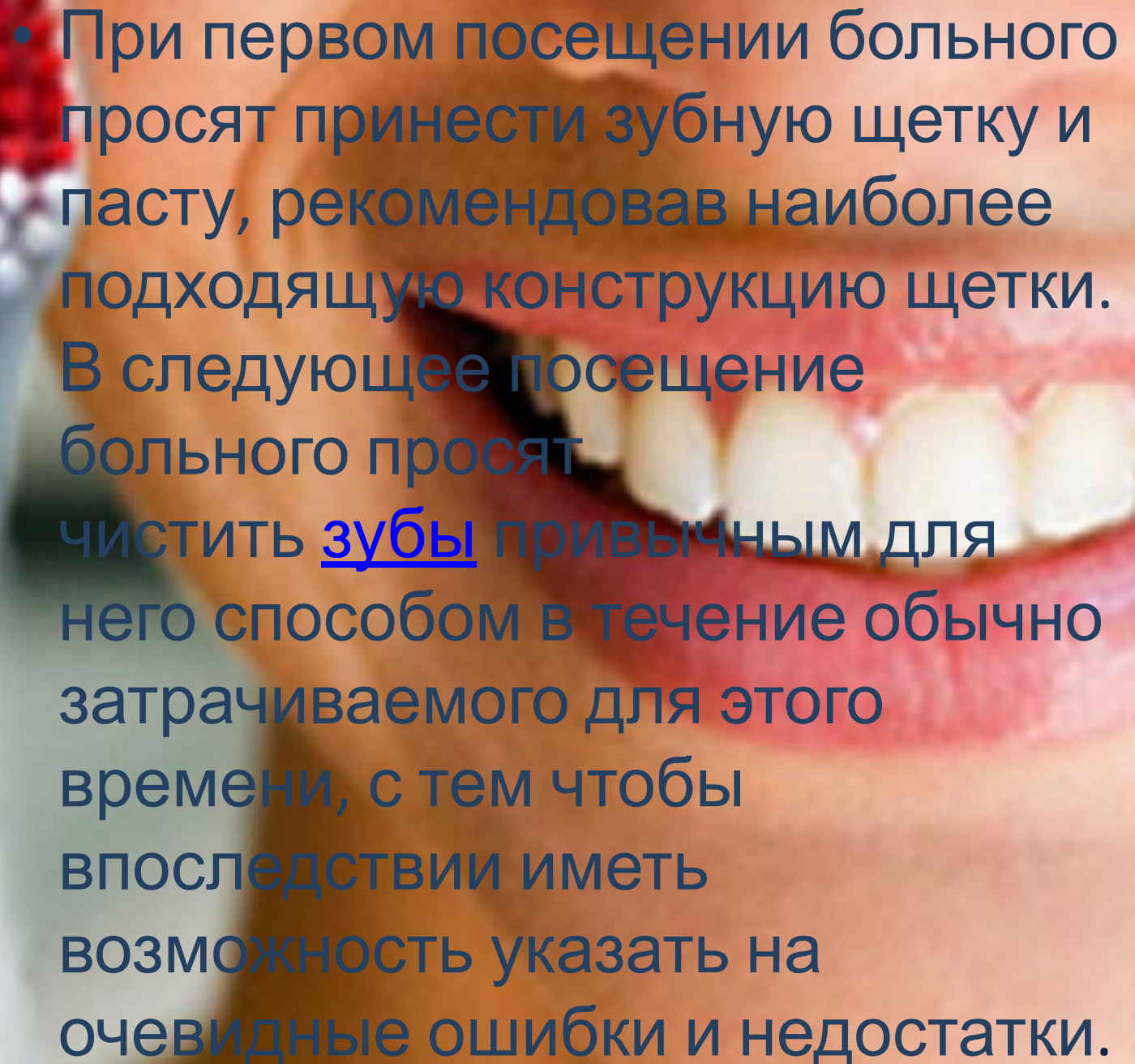
- Для того чтобы гигиена полости рта принесла свои эффективные плоды в деле сохранения органов и тканей в здоровом состоянии, необходимо тщательное гигиеническое воспитание населения и соблюдение всех основных правил. При этом врач-стоматолог в своей работе должен руководствоваться тремя положениями:



- 1. Достаточно эффективной гигиена полости рта может быть лишь при регулярной чистке зубов с соблюдением необходимого количества движений щетки и затрат времени на очищение всех поверхностей зубов.
- 2. Обучение навыкам и правилам ухода за полостью рта входит в обязанность медицинского персонала. В большинстве случаев без надлежащего обучения невозможно обеспечить необходимый уровень гигиены полости рта.
- 3. Уровень гигиены полости рта и соблюдение правил чистки зубов должны контролироваться медицинским персоналом. Только контроль и коррекция гигиены через определенные промежутки времени могут закрепить приобретенные навыки и обеспечить ее высокий уровень.

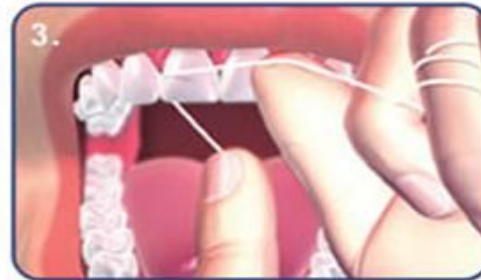
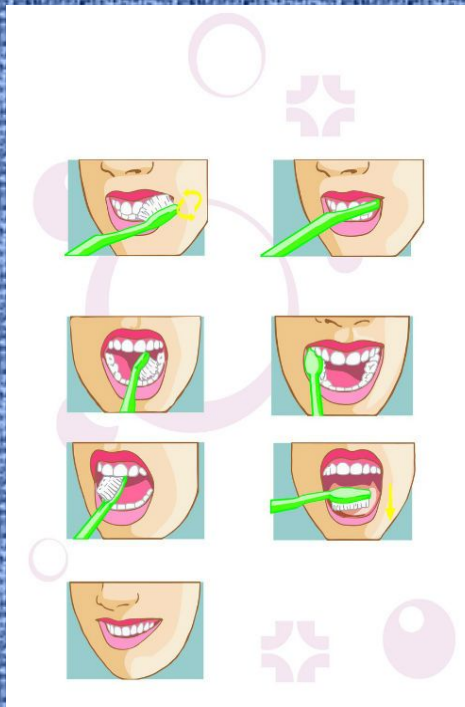
- 
- В методике обучения гигиене полости рта необходимо пристальное внимание обращать на контроль качества чистки зубов, коррекцию гигиенических навыков, повторный контроль для закрепления привычек. Этой процедуре нужно отводить большую роль. Получаемые данные — это наглядные показатели качества чистки зубов и умения ухода за полостью рта, которые позволяют обнаружить многие недочеты и выработать меры по исправлению выявленных недостатков.

- Обучение взрослых пациентов чистке зубов следует проводить в комнате гигиены или уголках гигиены в поликлиниках, на предприятиях по описанной методике с учетом сознательного их отношения к гигиене. Однако не следует забывать, что перестройка уже сложившихся навыков (зачастую неоптимального варианта) идет гораздо сложнее, чем формирование их у детей в раннем возрасте. Большую помощь в этом процессе оказывает контроль качества гигиены с обязательной демонстрацией результатов чистки зубов после окрашивания налета.

- 
- При первом посещении больного просят принести зубную щетку и пасту, рекомендовав наиболее подходящую конструкцию щетки. В следующее посещение больного просят чистить зубы привычным для него способом в течение обычно затрачиваемого для этого времени, с тем чтобы впоследствии иметь возможность указать на очевидные ошибки и недостатки.

- Затем больному надо указать на его неправильные действия и показать на макете и рисунках наиболее рациональные методики чистки зубов.





A Y  
 a k  
 l a  
 ş i k  
 4  
 0  
 c m  
 l i k



Чистить зубы нужно выталкивающими движениями — зубная щетка движется сверху вниз для верхних зубов и снизу вверх — для нижних.

Внутренняя поверхность зубов: приставьте щётку к крайним зубам и поворачивайте щетинку так, чтобы она вертикально двигалась вдоль зубов — от десны к режущему краю зуба.

Жевательная поверхность: подойдут движения щеткой вдоль зубов. Необходимо выполнить 10-15 движений с каждой стороны изо рта наружу.

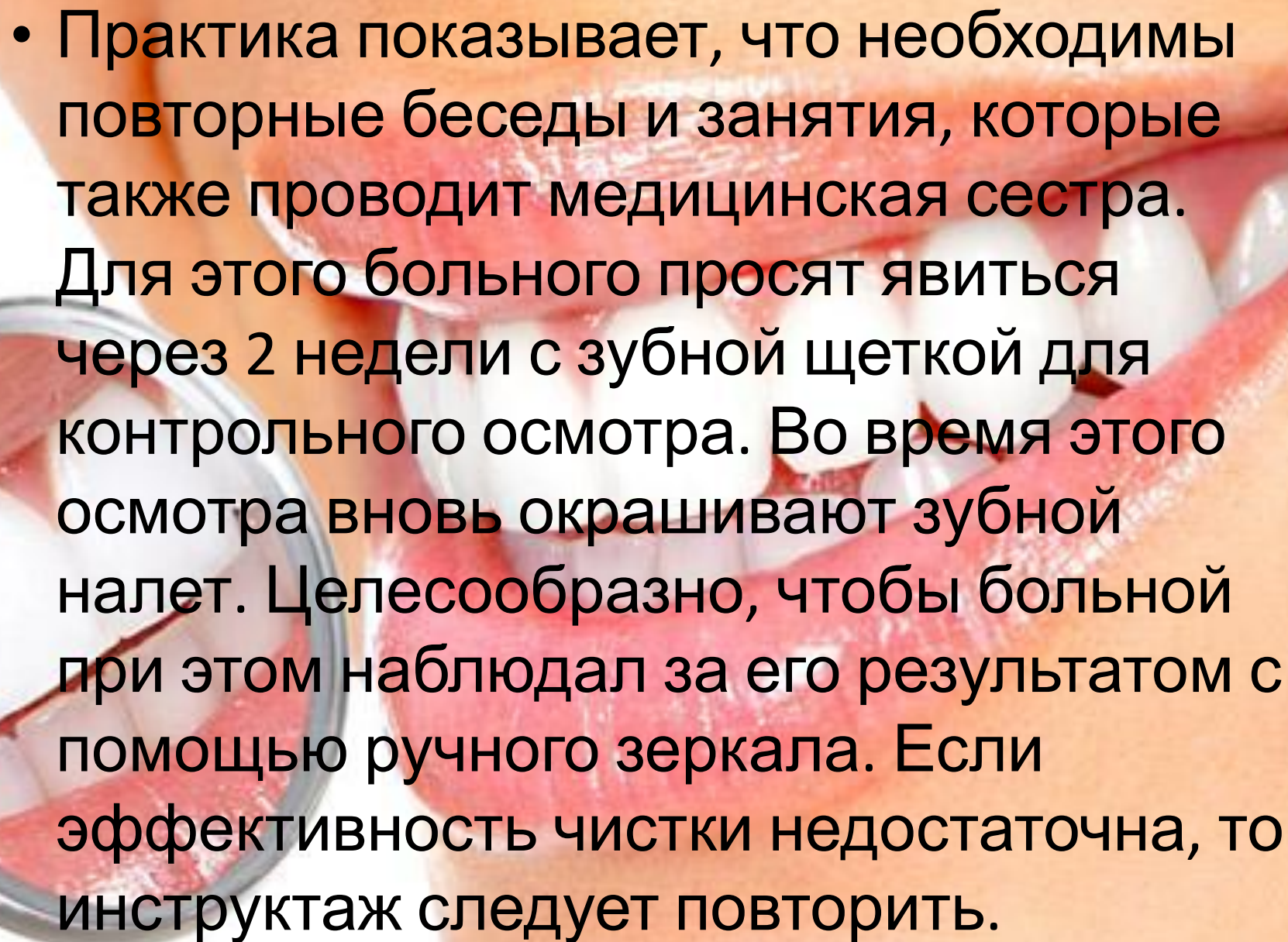
Передние зубы (верхние и нижние): очищаются вертикальными движениями. Для удобства щётку можно поставить перпендикулярно зубному ряду.

Завершить чистку можно круговыми движениями щётки по внешней поверхности зубов. Плотнo сомкните челюсть и двигайте щёткой вдоль всего зубного ряда.

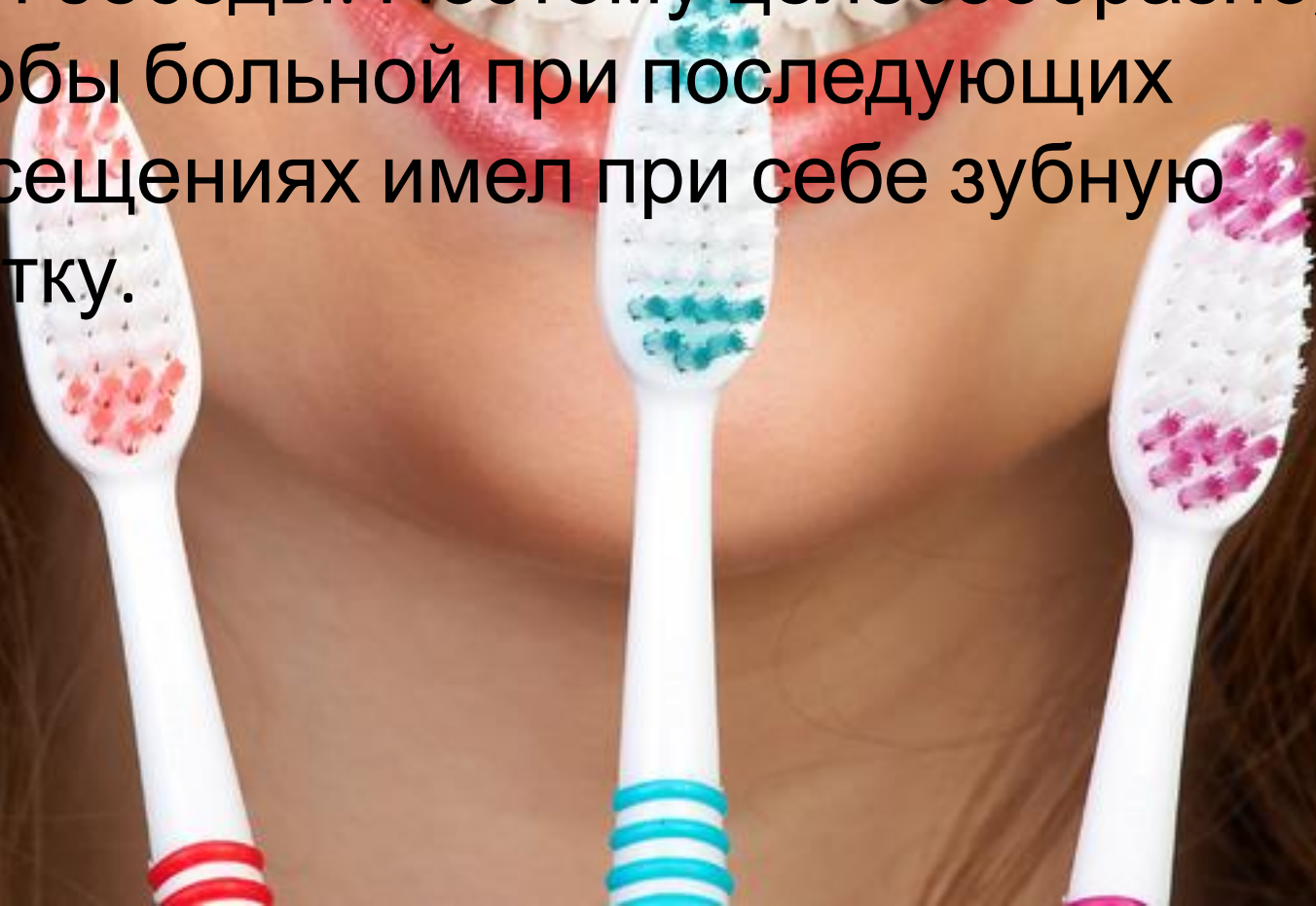
Важно:



Нельзя чистить зубы горизонтальными движениями щёткой вдоль зубного ряда — так зубной налёт не счищается с эмали, а попадает в межзубные промежутки. Вытащить его оттуда очень и очень сложно.

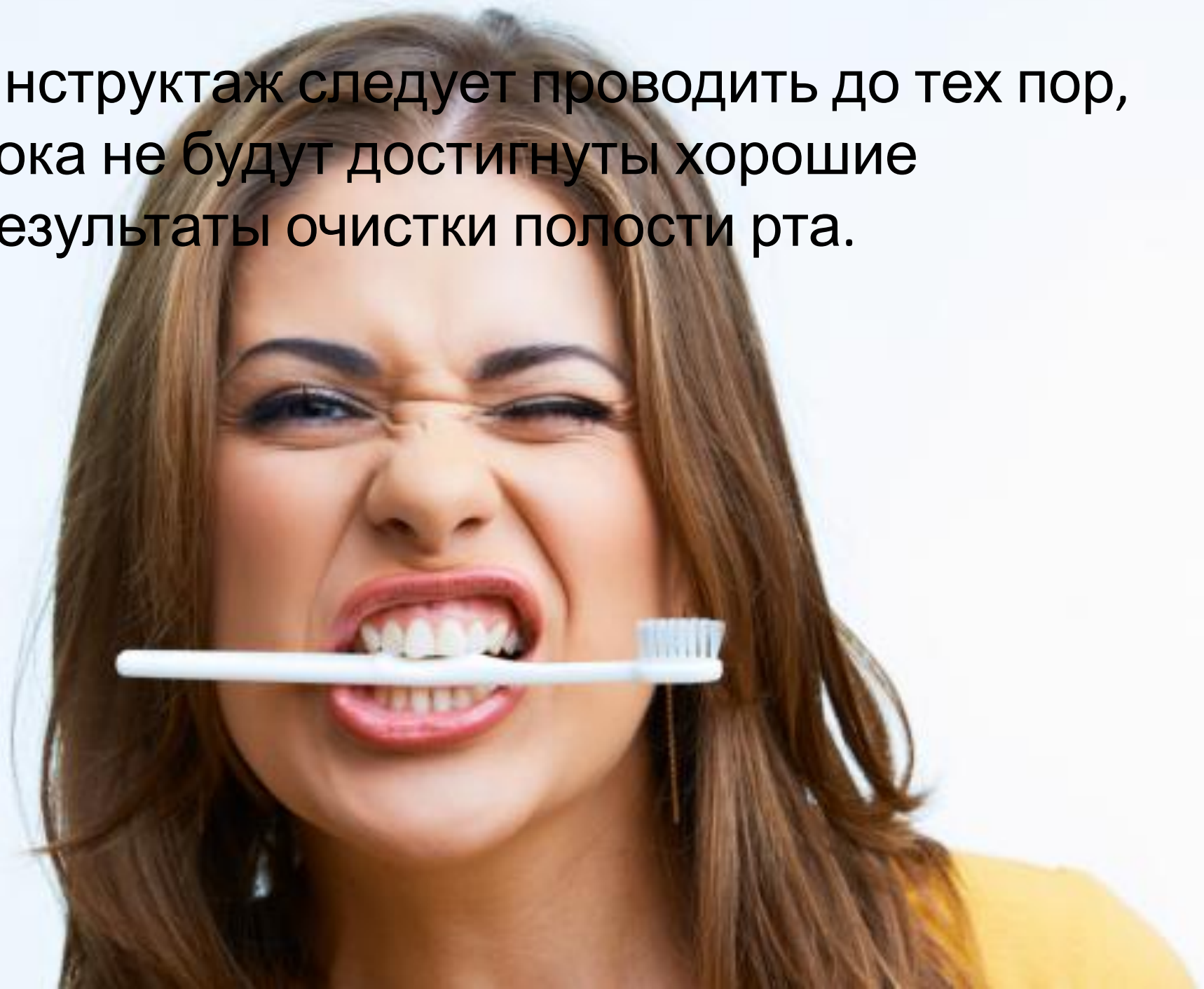
- 
- A close-up photograph of a person's mouth, showing the tongue and teeth. A dental mirror is positioned on the left side, reflecting the teeth. The background is a soft, out-of-focus orange color.
- Практика показывает, что необходимы повторные беседы и занятия, которые также проводит медицинская сестра. Для этого больного просят явиться через 2 недели с зубной щеткой для контрольного осмотра. Во время этого осмотра вновь окрашивают зубной налет. Целесообразно, чтобы больной при этом наблюдал за его результатом с помощью ручного зеркала. Если эффективность чистки недостаточна, то инструктаж следует повторить.

- Надо помнить, что большинство людей не овладевают гигиеническими навыками после первого инструктажа или беседы. Поэтому целесообразно, чтобы больной при последующих посещениях имел при себе зубную щетку.

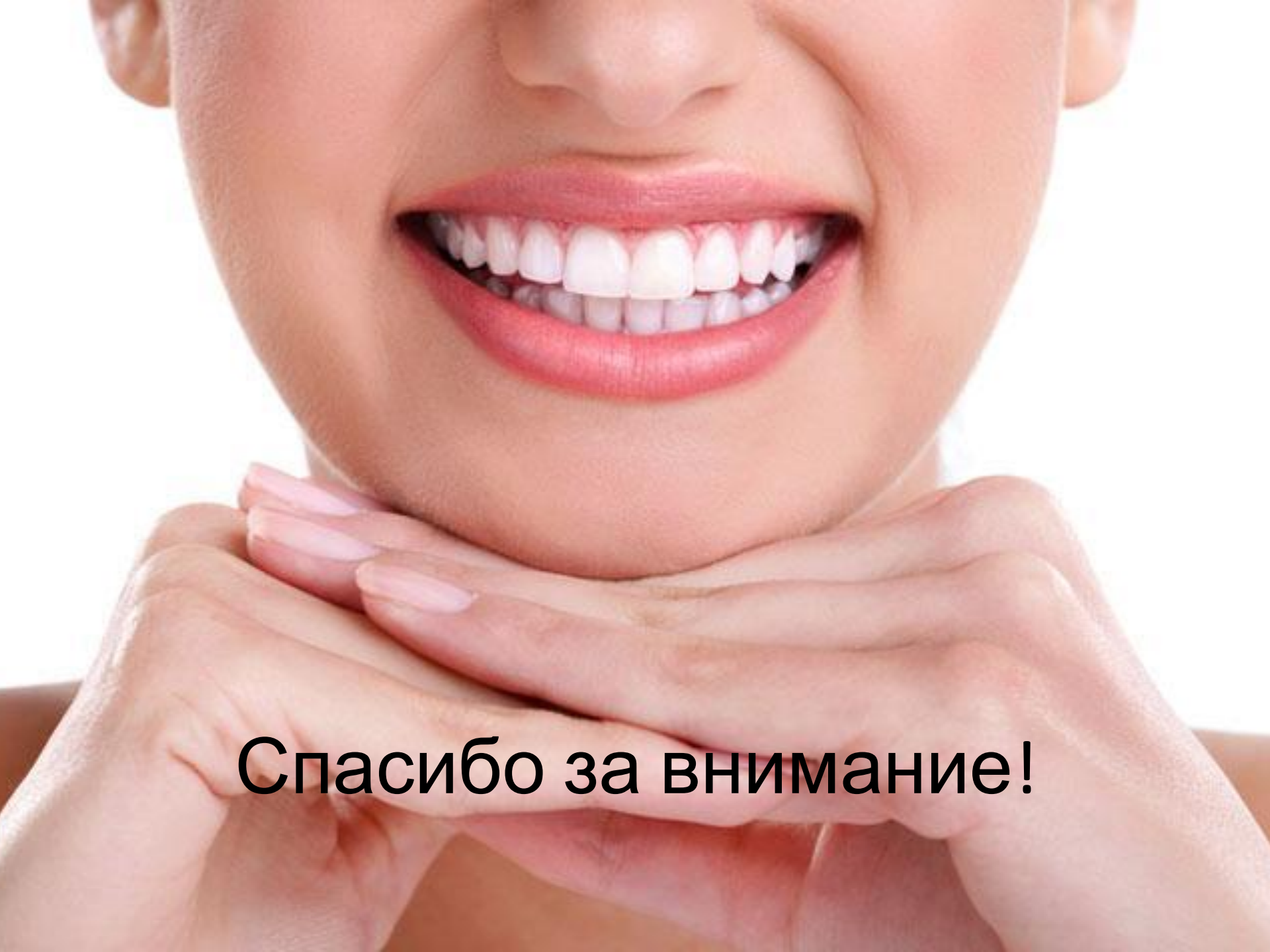




- Инструктаж следует проводить до тех пор, пока не будут достигнуты хорошие результаты очистки полости рта.



- Независимо от возраста многие методы профилактики, такие как стоматологическое просвещение, гигиена полости рта, обучение правилам рационального питания, эффективны на протяжении всей жизни человека. В то же время использование различных средств, повышающих резистентность эмали, в каждой возрастной группе имеет свои особенности. Осуществление комплекса лечебно-профилактических мероприятий, несомненно, самым положительным образом скажется на состоянии стоматологического уровня здоровья.



**Спасибо за внимание!**