

Уход за полостью рта

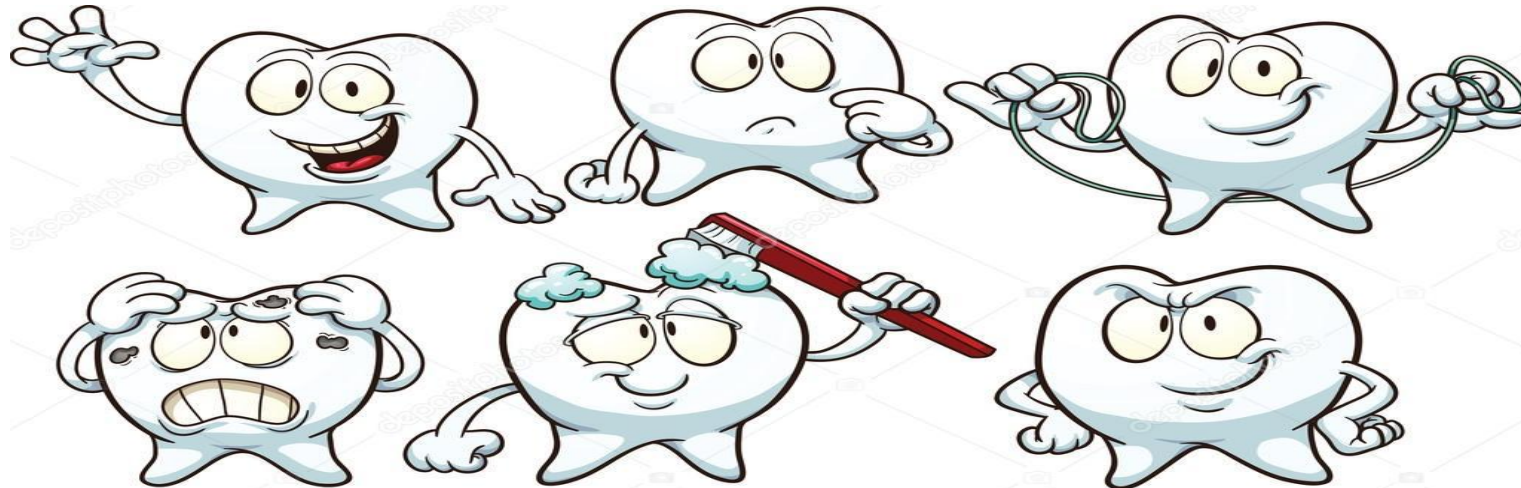


Выполнил студент
2 курса лечебного факультета
10 группы

Колпащиков Кирилл

Содержание:

- I. Общее представление об уходе за полостью рта;
- II. Средства и методы ухода за полостью рта;
- III. Значение гигиены полости рта для здоровья человека;
- IV. Список использованной литературы.



Общее представление об уходе за полостью рта

Уход за полостью рта – обязательная процедура, имеющая большое значение не только в поддержании эстетического вида улыбки, но и в сохранении здорового состояния зубов и десен.

Должное соблюдение гигиены полости рта позволяет свести к минимуму появление таких патологий, как кариозные процессы, кровоточивость десен, поражение слизистых оболочек, а также неприятный запах изо рта.

Грамотный комплексный уход позволяет поддерживать полость рта в прекрасном состоянии на протяжении всей жизни.



Средства ухода за полостью рта

На сегодняшний день имеется множество разнообразных средств для поддержания гигиены ротовой полости, из которых можно выделить следующие:

- Зубные щетки, пасты и порошки;
- Зубные нити - флоссы;
- Щетки - скребки для языка;
- Ополаскиватели;
- Пенки;
- Ирригаторы.

Зубные щетки, пасты и порошки

Эти санитарно-гигиенические принадлежности составляют необходимый минимум для ухода за полостью рта.

С помощью этих принадлежностей производится очистка поверхности зубов от налёта и остатков пищи. Данная процедура является простейшей и должна привиться с самого детства.

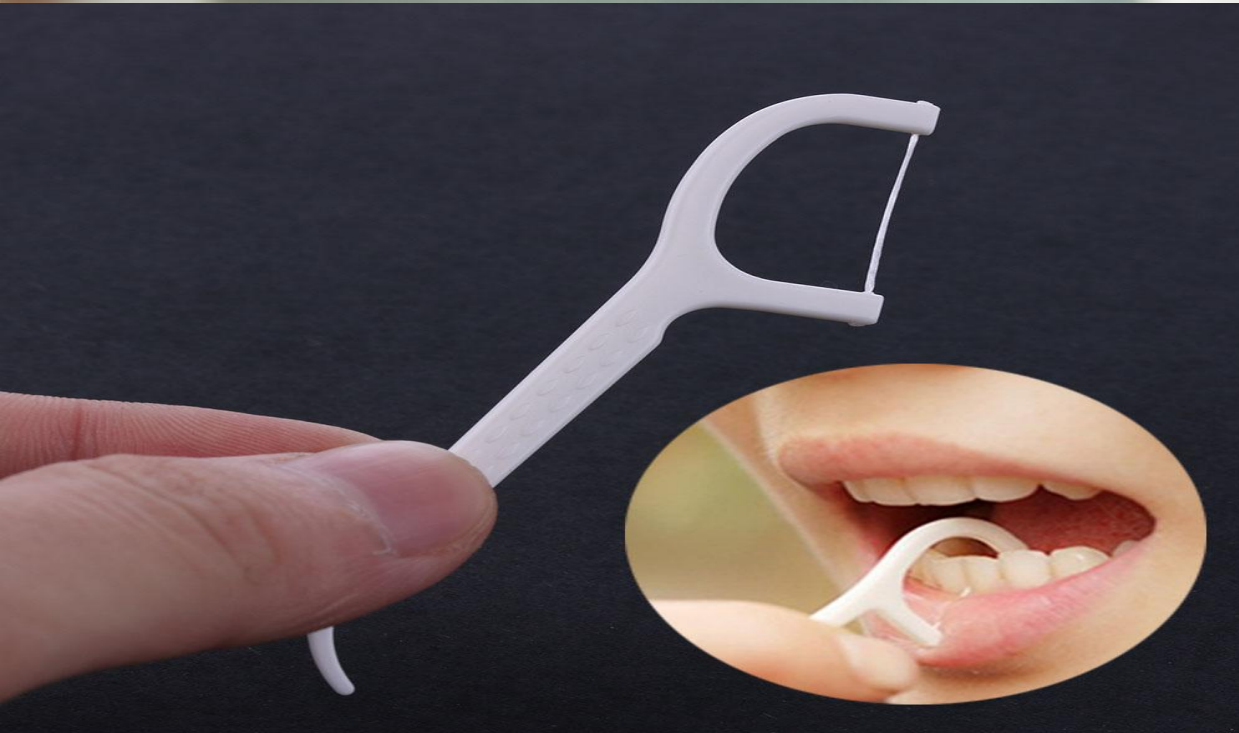
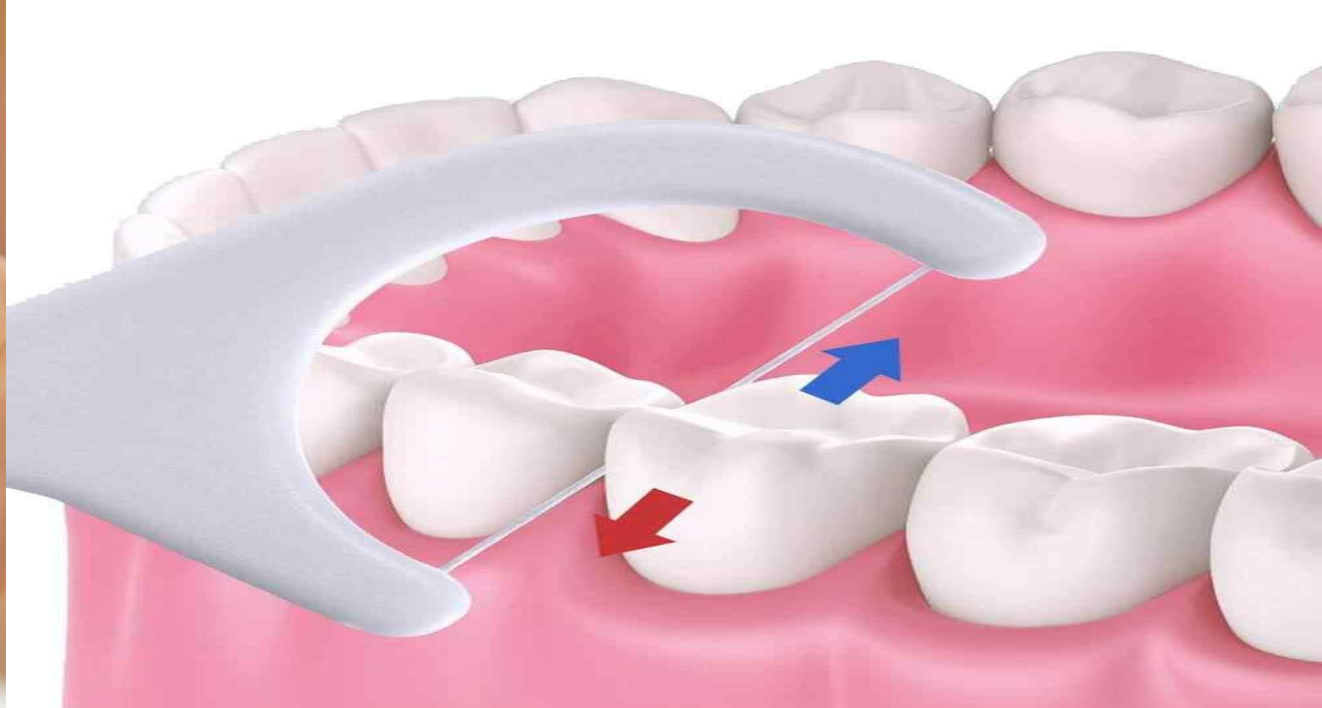
В настоящее время существует большое многообразие не только зубных паст и порошков, но и зубных щеток, однако для правильного выбора необходимо проконсультироваться со стоматологом, который определит наиболее подходящие, использование которых не повлечет за собой раздражения и повреждения эмали зубов, дёсен и слизистой полости рта.



Зубные нити – флоссы

Зубные нити - флоссы (от англ. floss — шелк-сырец) - представляют собой нити различной структуры, предназначенные для очистки межзубных промежутков. Поскольку чистка с использованием зубной щетки не позволяет убрать остатки еды с труднодоступных межзубных промежутков – это способствует развитию кариозных процессов именно в этих местах.

Существует много разновидностей: плоская, круглая, крученая, с покрытием или без него. Выбирать нить нужно с учетом индивидуальных особенностей, ориентируясь на расстояние между соседними зубами. Зубная нить является прекрасным дополнением к другим средствам ухода за полостью рта.



Щетки – скребки для языка

Щетка - скребок для чистки языка — выглядит как щетка с длинной ручкой и плоской насадкой, оснащенной щетиной.

Благодаря корректной конструкции и ширине, щетка - скребок не травмирует язык и не вызывает рвотного рефлекса. Скребки для чистки языка пригодны не только для языка, но и для удаления налета со щек и мягкого нёба.



Ополаскиватели и пенки

Жидкие антисептические растворы, которыми промывают ротовую полость путём держания во рту с последующим сокращением околоротовых мышц.

Их использование позволяет удалять остатки пищи с труднодоступных участков, что предотвращает развитие микроорганизмов и, вследствие, воспалительных процессов.

При регулярном применении этого жидкого средства гигиены полости рта происходит дополнительная очистка зубов и слизистой оболочки.

Пенка для полости рта является неполноценной альтернативой ополаскивателю, но благодаря компактному флакону, ее можно брать с собой.



Ирригаторы

Ирригатор — устройство для ухода за полостью рта. Механизм действия заключается в том, что за счёт подачи воды под давлением происходит удаление остатков пищи из межзубных промежутков.

Ирригаторы бывают портативные (переносные; для работы требуется заряженный аккумулятор) и стационарные (оснащены отдельным резервуаром для жидкости; для работы требуется постоянное питание от электросети)

В более дорогих ирригаторах существует целый ряд режимов пульсации струи, что позволяет использовать его и как массажер для десен.

Ирригатор обязателен для использования людьми, носящими брекеты или протезы, под которыми много труднодоступных для зубной щетки мест, в связи с чем не происходит полноценного очищения.



Методы ухода за полостью рта

Можно выделить две отличные друг от друга группы методов ухода за полостью рта: **индивидуальные** и **профессиональные**.

К **индивидуальным** можно отнести:

- **Чистка с помощью зубной щетки и пасты;**
- **Использование зубных нитей, ополаскивателей и ирригаторов.**

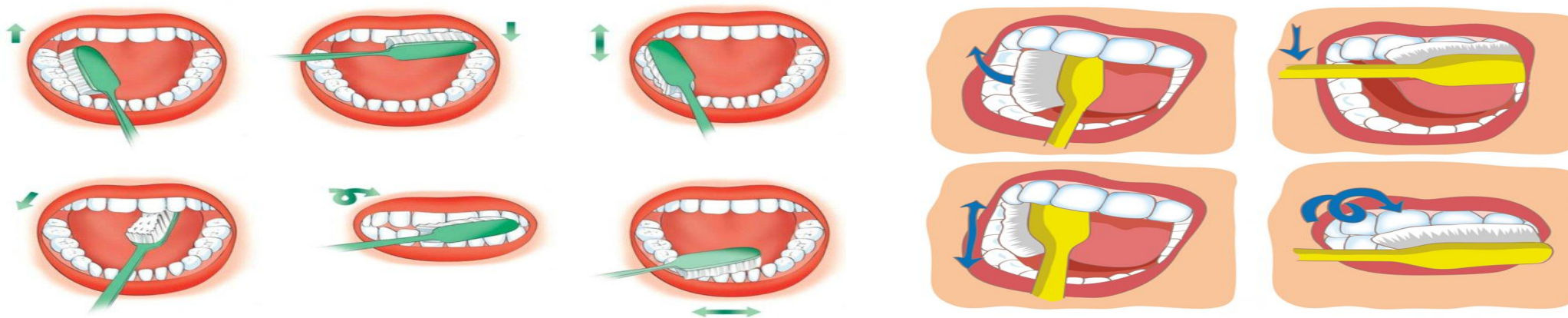
К **профессиональным** методам относят проводимые стоматологами-гигиенистами процедуры:

- **Удаление зубного камня;**
- **Полноценное снятие мягкого зубного налета;**
- **Реминерализация зубной эмали.**

Чистка с помощью зубной щетки и пасты

Существует несколько способов чистки зубов. Наиболее распространен **стандартный метод**:

При его использовании верхний и нижний зубной ряд делят на сегменты по 2–3 зуба, и каждый участок обрабатывают отдельно. Начинают чистку с верхних правых моляров, перемещаются на премоляры, далее на центральные участки, затем очищают от налета премоляры и моляры слева вверху. Переходят на нижнюю челюсть слева и так же последовательно обрабатывают каждый сегмент.



Использование нитей, ополаскивателей и ирригаторов

Использование зубных нитей, ополаскивателей и ирригаторов можно отнести к дополнительным методам ухода за полостью рта, поскольку их применение наиболее корректно после основной чистки зубной щеткой с зубной пастой.

Однако без них уход за ротовой полостью не будет комплексным, что не обеспечивает поддержание её должной гигиены.



Профессиональные методы ухода за полость рта

Профессиональную гигиену полости рта необходимо проводить не менее двух раз в год всем без исключения. Особенно рекомендуется проводить людям с вредными привычками: курильщикам, пациентам, злоупотребляющим чаем, кофе, алкогольными напитками.

Своевременное посещение стоматолога-гигиениста, направленное на профессиональное проведение гигиенических процедур, позволит значительно снизить риски воспалительных процессов и ухудшения состояния зубов, а следовательно, снизить затраты на стоматологическое лечение.

Показания и противопоказания к профгигиене зубов и ротовой полости определяются на приеме у стоматолога-терапевта.

Также процедура профгигиены может быть частью комплексной терапии при лечении некоторых сложных патологий ротовой полости.



Значение гигиены полости рта для здоровья человека

Подводя итог, можно выделить целый ряд причин – **почему необходимо соблюдать гигиену ротовой полости, обеспечивая полноценный уход. Это:**

1. Предупреждение и профилактика основных стоматологических заболеваний: кариеса, стоматита и заболеваний пародонта;
2. Снижение риска возникновения воспалений глотки, гортани, а также окологлоточных миндалин;
3. Препятствие появлению неприятного запаха (галитоза);
4. Поддержание эстетичного состояния улыбки;
5. Обеспечение здорового состояния эмали без патологических очагов минерализации;
6. Сведение до минимума риска отложения зубного камня;
7. Устранение повышенной чувствительности зубов.

Список использованной литературы:

1. Улитовский С.Б. Средства индивидуальной гигиены рта // “Медицина”, 2018. – 200с.
2. Николаев А. И. Профессиональная и индивидуальная гигиена полости рта у взрослых // “Медицина”, 2018. – 192с.
3. Килафян О.А. Гигиена полости рта: краткий курс // “Медицина”, 2014. – 221с.
4. Ирригатор // Википедия. [2020]. Дата обновления: 08.06.2020.
URL: <https://ru.wikipedia.org/?oldid=107558584> (дата обращения: 23.06.2020).
5. Ротовая полость // Википедия. [2020]. Дата обновления: 03.04.2020.
URL: <https://ru.wikipedia.org/?oldid=106088250> (дата обращения: 23.06.2020).

**Спасибо за
внимание!**

