

# Уход за полостью рта

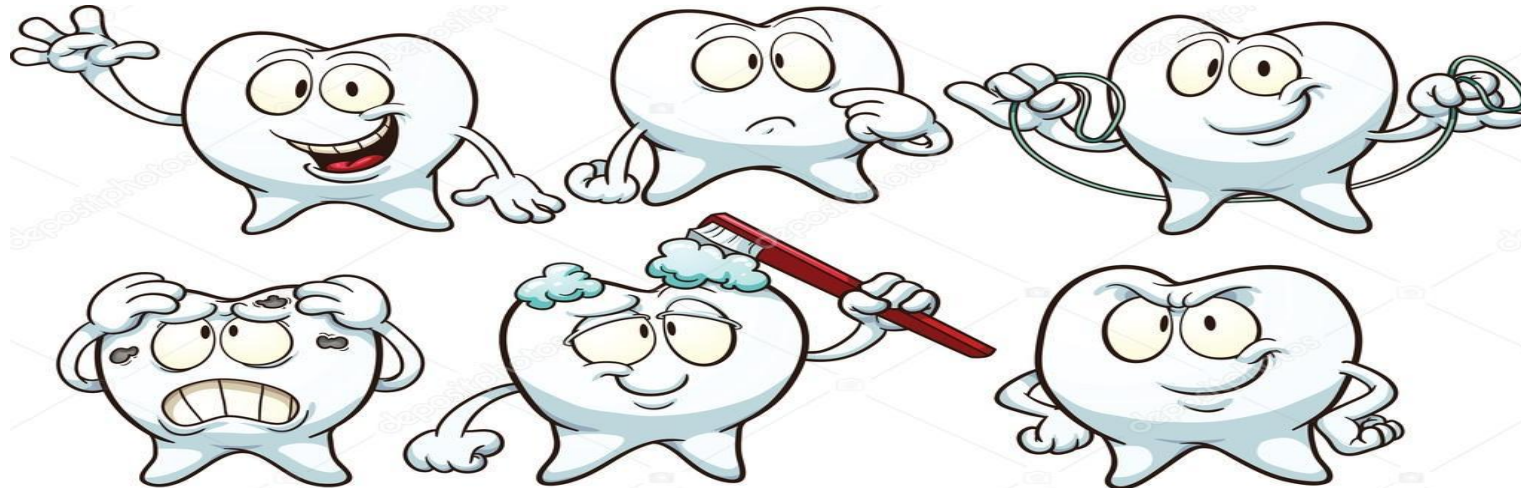


Выполнил студент  
2 курса лечебного факультета  
10 группы

*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.

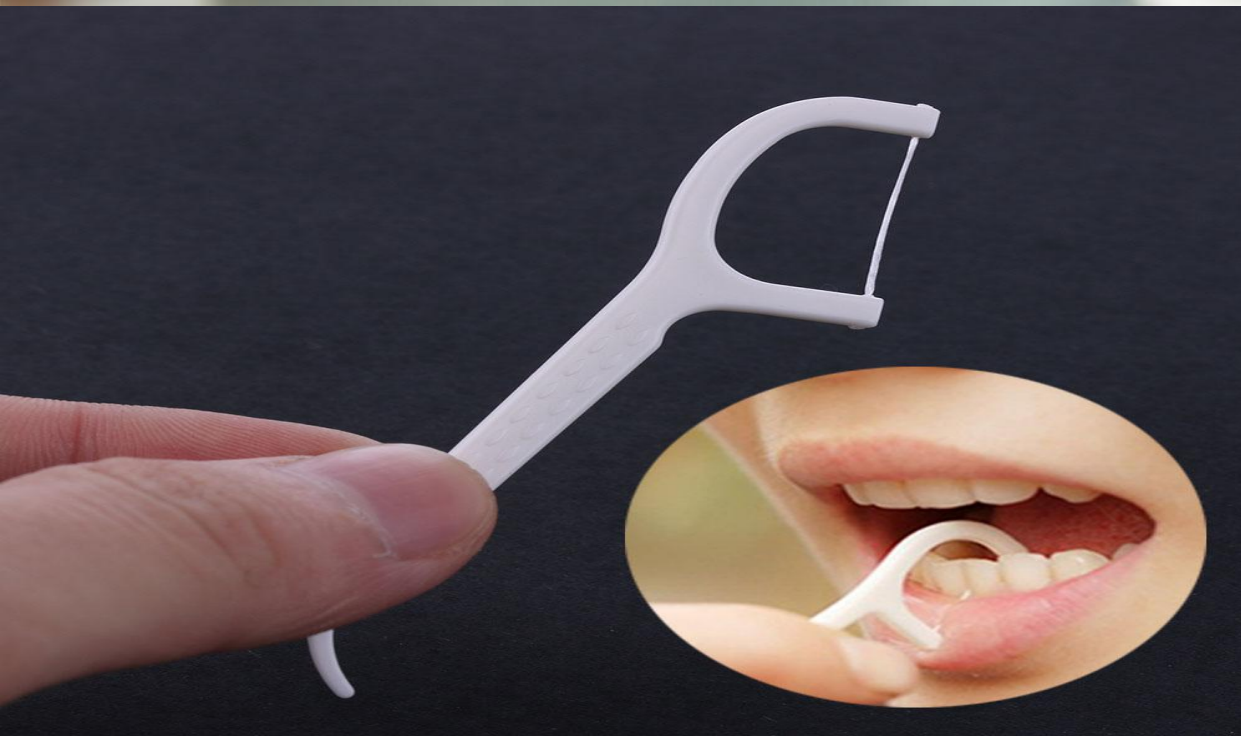
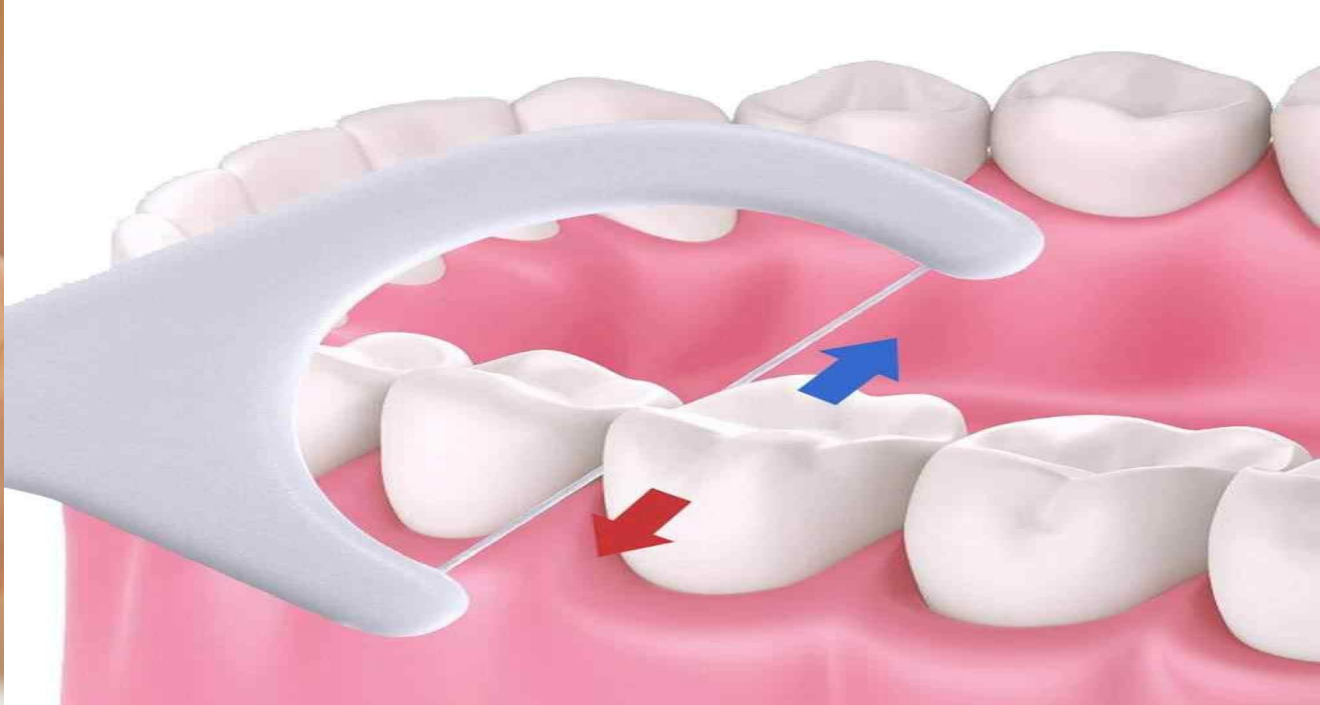


# Зубные нити – флоссы

**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.



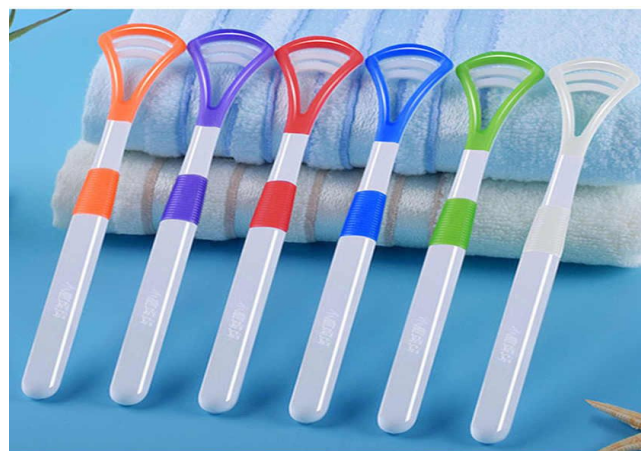




# Щетки – скребки для языка

**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.**

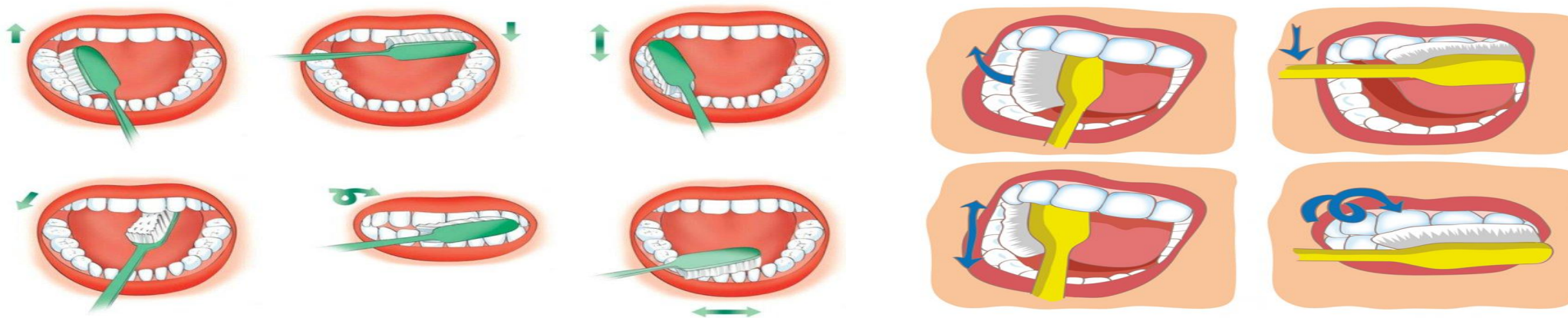
К **профессиональным** методам относят проводимые стоматологами-гигиенистами процедуры:

- **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!**

