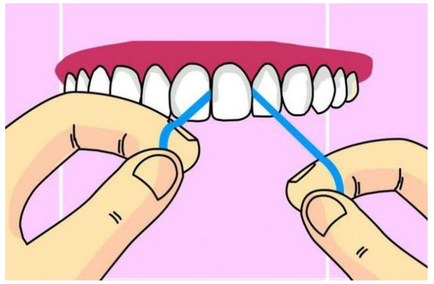
ФГБОУ ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МЗ РФ
НАГОВИЦЫНА ЯНА АРТЕМОВНА 103 ГРУППА
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Индивидуальная гигиена полости рта



Гигиена полости рта дома позволяет удалить скопившиеся остатки пищи и снять мягкий зубной налет. Одной лишь щетки и пасты недостаточно для полной очистки всех поверхностей зубов и межзубных промежутков. Процедура должна включать использование ополаскивателя, зубной нити или ирригатора. При ношении ортопедических конструкций или брекет-системы также необходимо использовать зубные ершики.

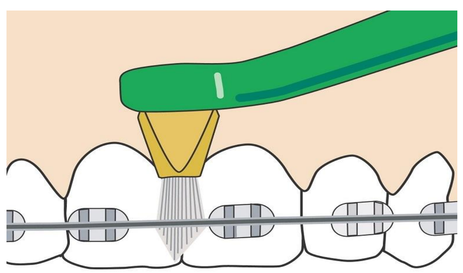
Для очистки языка от налета, который часто является причиной неприятного запаха, **применяют скребки**.

С этой целью также можно использовать обратную сторону зубной щетки с ребристой поверхностью.

Очищение зубов нитью. Не важно какой зубной нитью пользоваться, **важно как.** Никогда не делайте резких движений между зубами, так как можно повредить десну. Если нить с трудом проходит между зубами, то используйте осторожные пилящие движения. **При использовании зубной нити** возможны незначительная болезненность и кровоточивость десен в первое время. Но при регулярном использовании метода эти явления исчезают. **Очищение зубов нитью** должно заканчиваться тщательным полосканием полости рта водой.

Ершик представляет собой аналог зубочистки, но более безопасный и эффективный. Он состоит из тонкого металлического или пластмассового стержня с нейлоновыми щетинками, которые различаются по длине и жесткости.

Ирригатор — прибор, подающий тонкую пульсирующую струю воды под давлением. Ирригатор очищает все поверхности зубов от пищевых остатков и зубных бляшек на 99,9%. Кроме того, **струя массирует десна**, улучшая кровообращение и обменные процессы в них. Резервуар ирригатора можно заполнять и лекарственными растворами для более выраженного эффекта.



*** Зубные нити, ёршики и другие средства не заменяют зубной щетки, их можно применять в дополнение к чистке зубов.**