

СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ И ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

Гигиена ПОЛОСТИ рта

Апрель 2023

С детства нас приучают регулярно чистить зубы. Гигиена полости рта – вопрос не только эстетики. Регулярная и правильная чистка зубов помогает удалить более 60% зубного налета и защитить здоровье десен. При этом стоматологи отмечают, что для полноценной гигиены полости рта одной только чистки недостаточно.

Выбираем зубную щетку

Ключевые критерии выбора классической зубной щетки.

Жесткость щетины

(указывается на упаковке):

- **Очень мягкая** - показана для детей младшего возраста и взрослых с проблемными деснами и чувствительной эмалью;
- **Мягкая** - рекомендована для чувствительных десен, склонных к кровоточивости, а также для людей, страдающих от сахарного диабета, женщин во время беременности и кормления грудью. При нормальном состоянии зубов и десен будет плохо справляться с удалением налета и не даст нужного эффекта, поэтому пользоваться ей нужно по назначению врача.
- **Жесткая** – подходящий выбор для курильщиков и тех



людей, чей образ жизни или профессиональная деятельность приводит к образованию обильных отложений. Длительное ее использование может спровоцировать гиперестезию и кровоточивость десен;

- **Очень жесткая** – для очищения съемных и несъемных протезных конструкций или брекетов. Самостоятельно выбирать этот вариант не рекомендуется – только по назначению врача.

Размер головки

Взрослым людям подойдет головка

не более 25-30 мм.

Крупная не позволит нормально вычистить зубы, к которым сложно добраться – зубы мудрости. Именно эти зубы часто остаются недостаточно очищенными с щечной стороны, что способствует развитию кариеса.

Материал ворса

Лучше выбирать экземпляры с искусственным ворсом. В натуральных щетинках остаются частички налета, оседают бактерии, которые быстро размножаются и могут стать причиной

инфицирования тканей полости рта. К тому же натуральные волоски слишком мягкие и не в состоянии эффективно снимать налет. В то же время, на концах они заостренные, что может привести к появлению царапин на слизистой. Модели с искусственным ворсом обычно создаются из нейлона, после специальной обработки материал становится более устойчивым к жизнедеятельности вредоносных микроорганизмов.

Другие критерии

Пучки щетины на рабочей области могут быть направлены в одну или в разные стороны, быть одинаковой или разной длины. В этом отношении можно выделить несколько разновидностей зубных щеток: одна-, двух- и трехуровневые, а также многоуровневые. Универсальным вариантом считается двухуровневая модель, поскольку позволяет эффективно снимать налет со всех сторон зуба.

Классическая или электрическая зубная щетка - следует полагаться на собственные предпочтения и показания к применению.

Электрические зубные щетки различаются между собой, могут быть с возвратно-вращательными движениями и пульсирующими. Пульсация позволяет размягчать налет. Самые эффективные совмещают два типа движений.

Ультразвуковые щетки

Головка делает 2,4 млн колебательных движений в минуту, не только избавляясь от налета и микробов на поверхности ротовой полости, но и убивая бактерии на глубине 5 мм под деснами. Ультразвук этой частоты безвреден для людей, но тем, у кого серьезные сердечно-сосудистые болезни или импланты, виниры - метод не подойдет.

Зубную щетку или насадку следует менять каждые 2 месяца, а также после простудных заболеваний и профгигиены полости рта.

Выбираем зубную пасту

Нельзя недооценивать роль зубной пасты для здоровья наших зубов. Хорошая зубная паста не только защитит от кариеса, но также следит за тем, чтобы зубы не теряли минералы и главное – не вредит эмали.

Виды зубных паст:

1. Гигиенические пасты

предназначены для поддержания гигиены ротовой полости. Они освежают дыхание и очищают зубную эмаль от налета. К этой категории следует также отнести детские зубные пасты. Такие средства отлично подходят для ухода за здоровыми зубами.

2. Противокариозные пасты

для профилактики кариеса,

содержат фтор и/или кальций. Именно эти вещества способствуют профилактике кариеса. Эффективность объясняется тем, что фтор проникает в твердые ткани зубов спустя 3 минуты после контакта с ними. При регулярном пользовании происходит реминерализация эмали и повышается ее резистентность к негативному внешнему влиянию.

3. Десенситивные пасты – это деликатные составы для чувствительных зубов с очень мелкими частицами мягкого абразива, например, оксидом кремния. Но главное, это их насыщенность хлоридом калия, цитратом калия или хлоридом стронция, которые закупоривают дентинные каналы и тем самым снижают чувствительность зубов. Лучшими в этой группе считаются пасты с гидроксиапатитом, который по своей структуре и свойствам больше всего похож на природную эмаль, его частицы крепятся к эмали и восстанавливают ее защитную функцию.

4. Противовоспалительные пасты предназначены для людей с воспалением десен (стоматит, пародонтит, гингивит). Такие пасты могут содержать лечебные растительные (эфирные масла, настои и экстракты трав: ромашка, шалфей, календула, кора дуба и пр.) и антибактериальные компоненты (триклозан, хлоргексидин и пр.). Их главное назначение – борьба с патогенной микрофлорой ротовой полости и восстановление поврежденных мягких тканей. Из-за наличия в составе пасты антибактериальных веществ ими нельзя пользоваться более 3-х недель подряд.

5. Отбеливающие пасты

Отбеливание происходит при помощи химических реагентов, повышенной абразивности или их сочетания.

- Первые отбеливают эмаль за счет химической реакции в момент чистки зубов. Это могут быть специальные



ферменты, пирофосфаты, которые разрушают бактериальный и пигментный налет.

- Вторые осветляют эмаль за счет механического очищения налета и пигментации. Если значение RDA превышает 80 ед., то паста считается довольно агрессивной. В любом случае такими пастами нельзя пользоваться более 1 недели, т. к. они значительно травмируют эмаль.

6. Противогалитозные пасты

предназначены для борьбы с неприятным запахом изо рта и нормализации кислотно-щелочного баланса полости рта. Повышенная кислотность ротовой полости способствует распространению патогенной микрофлоры с анаэробами, которые выделяют резкий запах, а также способствуют развитию сухости полости рта, из-за которой появляется неприятный запах.

Чем может быть опасна зубная паста

Выбирая себе зубную пасту, следите, чтобы в ней не было:

- **Много вспенивателя лаурилсульфата натрия** (он же SLS или А-ПАВ), он входит в состав большинства паст. Благодаря им паста пенится – чем его больше, тем пышнее пена. Вопреки популярному мифу, качество чистки не зависит от количества пены. При частом использовании пасты с SLS/SLES разрушается защитный барьеры слизистой полости рта, появляется сухость и даже аллергия;
- **Мела, карбоната кальция и окиси алюминия**, т. к. это

очень грубые абразивы (степень абразивности определяется индексом RDA). Производители скупаются на добавление натурального компонента — минеральных солей калия, которые не травмируют эмаль;

- **Антибиотиков триклозана и хлоргексидина**, которые допустимы только в пастах для лечения воспаления десен или галитоза.

Надо ли бояться зубной пасты с фтором?

Фтор, который улучшает минерализацию зубов, защищает зубы от кариеса и укрепляет зубную эмаль, **но при проглатывании становится токсичным и может спровоцировать развитие заболеваний**. Его избыток в организме приводит к флюорозу – пигментации зубов и большей подверженности кариесу. Доказательств того, что именно зубная паста вызывает флюороз, не очень много. И по данным ВОЗ основной причиной флюороза все же является питьевая вода с большим содержанием фтора, поэтому важно знать проживаете ли вы в зоне эндемичной по флюорозу или нет. Пасты, содержащие фтор, лучше применять после консультации стоматолога.

Как правильно чистить зубы

Насчет конкретной техники у врачей нет единого мнения, но есть ряд обязательных условий, которые надо соблюдать:

- Расположите щетку под углом 45° к деснам;
- Делайте небольшие круговые движения от десны к зубу;
- Чтобы почистить зубы



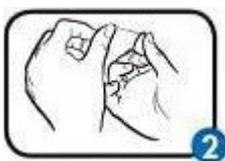
с внутренней стороны, расположите щетку вертикально. Самое важное – это уделить внимание всем зубам со всех сторон: с внешней, внутренней и жевательной. Чистить язык необязательно, но существуют исследования, что чистка языка может помочь при галитозе (неприятном запахе изо рта). Для ежедневной очистки межзубных промежутков рекомендуется использовать зубные нити (флоссы) или ершики (многоцветная зубочистка с ершиком на конце из особого прорезиненного материала, продается в футляре, легко очищается при промывании теплой водой). Нельзя пользоваться зубочистками, т. к. они повреждают десны.

Стоматологи рекомендуют чистить зубы 2 раза в день не менее 2-3 мин.

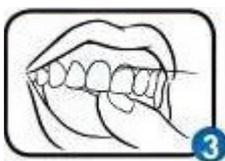
Как пользоваться зубной нитью:



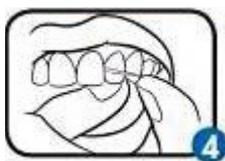
Используйте приблизительно 45 см зубной нити, намотав ее большей частью на средние пальцы.



Захватите нить между средними и большими пальцами, натяните ее.



Далее аккуратно, без резких движений двигайте нитью вверх-вниз между зубами.



Для удаления налета протяните нить буквой "с" между зубом и таким же способом продолжайте чистить.



Плотно придерживайте зубную нить возле зуба, отводя ее от десны и делая движения вверх и вниз.

Дополнительные средства гигиены полости рта

Для чистки зубных промежутков существует специальное устройство – ирригатор, который подает тонкую струю воды под регулируемым напором (может быть пульсирующим). С его помощью очищают всю поверхность зубной эмали, включая участки, доступ к которым усложнен. Особенно это необходимо людям, у которых установлены брекеты, коронки, мостовидные протезы, имплантаты и виниры, а также тем, у кого зубы прилегают слишком плотно друг к другу.

Как пользоваться ирригатором

При использовании ирригатора следует начинать с самых слабых

режимов. Сильная струя может спровоцировать кровотечение из десен. Насадку нужно направить под углом 90° к поверхности зубов и наклониться так, чтобы вода изо рта стекала в раковину. Нужно перемещать прибор от одного участка к другому, чтобы равномерно пройти всю ротовую полость.

Ополаскиватели

Уничтожают бактерии, скапливающиеся в течение дня, между чистками зубов и использованием флосса. Они не заменяют зубные пасты, а дополняют их свойства. Используйте ополаскиватель 2 раза в день после чистки зубов. Взрослому требуется 10–15 мл

средства, ребенку и подростку хватит 5 мл. Рекомендуемое время полоскания: 10–30 секунд. Обращайте внимание на состав и рекомендации на упаковке: некоторые ополаскиватели нужно разбавлять водой. Кроме домашней чистки зубов специалисты рекомендуют проводить раз в год профессиональную процедуру в стоматологическом кабинете.

Профессиональная чистка зубов

Показана абсолютно каждому человеку, проводится, как правило, 1 раз в год.

Ультразвуковая чистка

используется для удаления твердых отложений – зубных камней.

Air Flow – это способ удаления мягкого зубного налета (пигментированного налета), который особенно часто образуется у курильщиков и любителей кофе. Метод выбирает лечащий врач в зависимости от того какой характер зубных отложений у конкретного пациента, возможно применение сразу 2-х методов. После профессиональной чистки зубов следует первое время отказаться от «красящих» напитков и продуктов – фруктовых соков, кофе, черного чая, винограда, свеклы, шоколада и т. д., а также контролировать их температуру. Слишком холодная и горячая еда может также спровоцировать болезненные ощущения.

