

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

По последним статистическим данным 73 % 12 летних детей в России имеют кариес зубов, в среднем, у каждого ребенка в этом возрасте поражено 2.5 зуба. У взрослых 35-44 лет этот показатель возрастает до 14 зубов. У каждого человека старше 65 лет удалено в среднем 18 зубов. Во многом, такая удручающая статистика связана с неправильной и недостаточной гигиеной полости рта.

Индивидуальная гигиена полости рта – это тщательное и регулярное удаление остатков пищи и зубного налета с поверхности зубов, дёсен и языка с помощью различных средств и приспособлений. В последнее время ассортимент предметов по уходу за полостью рта стал особенно разнообразен.

### ЗУБНАЯ ЩЁТКА.

Зубная щётка – символ гигиены полости рта, утро каждого человека, заботящегося о здоровье своих зубов и десен начинается именно с нее.

Современные производители предлагают поистине огромный выбор различных моделей зубных щеток, сориентироваться в которых, подчас, бывает весьма затруднительно.

Но, не особенности конструкции и дизайна щетки должны определять выбор, а жесткость щетины.

Ультражесткая щетина – незаменима при склонности к образованию зубного камня, при частом употреблении «красящей» еды и напитков ( кофе, крепкий чай, красное вино).

Средняя жесткость щетины – универсальный и наиболее распространённый вариант, рекомендуется при отсутствии выраженных проблем с зубами и деснами.

Мягкая и супермягкая щетина используется при кровоточивости десен и после оперативных вмешательств в полости рта.



Особенности размера чистящей головки зубной щетки, степень ее подвижности не столь важны, и являются скорее делом вкуса.

Среди различных вариантов расположения щетины на головке и оформления среза едва ли возможно выделить лучший, однако, согласно немногочисленным исследованиям щетки с ровной щетиной хуже убирают зубной налет.

Особенно важно правильно хранить щетку, после чистки зубов ее необходимо тщательно промыть водой и высушить. Хранение щетки в футляре, или ежедневное использование защитного колпачка препятствуют высыханию, что создает благоприятную среду для размножения бактерий.



*Каждые три месяца необходимо заменять щетку на новую.* Кроме того, менять щетку необходимо после перенесенных заболеваний полости рта и носоглотки (ангина, грипп).

Кроме обычных зубных щеток распространены электрические и ультразвуковые, их главное преимущество – в создании дополнительной вибрации, которая позволяет более эффективно удалять зубной налет. Важно понимать, что приобретение ультрасовременного устройства для чистки зубов не освобождает от соблюдения общих правил гигиены полости рта, и не сокращает их, то есть, чистить зубы дважды в день, 2-3 минуты.

## **ЗУБНАЯ ПАСТА.**

Не стоит пугаться разнообразия зубных паст, на самом деле, сориентироваться в нем достаточно просто. Сейчас в составе паст присутствует много ингредиентов, если убрать те, что создают цвет и запах, останутся: мягкий абразив ( вещество, применяемое при шлифовке), увлажнитель ( предотвращает засыхание), вяжущий материал ( придает консистенцию пасте ), детергент (для пенообразования).

На сегодняшний день есть только четыре вида пасты, обладающих доказанной эффективностью : фторсодержащая ( снижает риск развития кариеса и деминерализации эмали), с триклозаном ( оказывает противовоспалительное действие при заболеваниях десен), отбеливающая ( помогает в борьбе с темным налетом) и десенсибилизирующая ( снижает повышенную чувствительность зубов к кислому, горячему и холодному).

Для полноценного очищения достаточно количества пасты размером с горошину. Полностью покрывать пастой всю чистящую поверхность щетки нет необходимости.

Важный момент: после использования пасты с фтором не полощите рот, или делайте это не интенсивно, иначе, действующее вещество не останется на зубах, и не окажет своего защитного эффекта.

**Здоровье Ваших зубов в Ваших руках!**

**Не забывайте чистить зубы утром после завтрака и вечером перед сном!**

