

Правильная чистка зубов: как, сколько и когда?

Чистить зубы нужно *минимум* 2 раза в день:

утром (до или после завтрака - пожалуй невероятно противоречивый вопрос, у стоматологов мнения сильно разделены на этот счёт; я склоняюсь к тому, что тут нет единого верного варианта так как есть и + и -, и это индивидуально)

и вечером (т. е. после самого последнего приёма пищи) Можно чистить и чаще, если есть желание и возможность, но эти 2 раза обязательно.

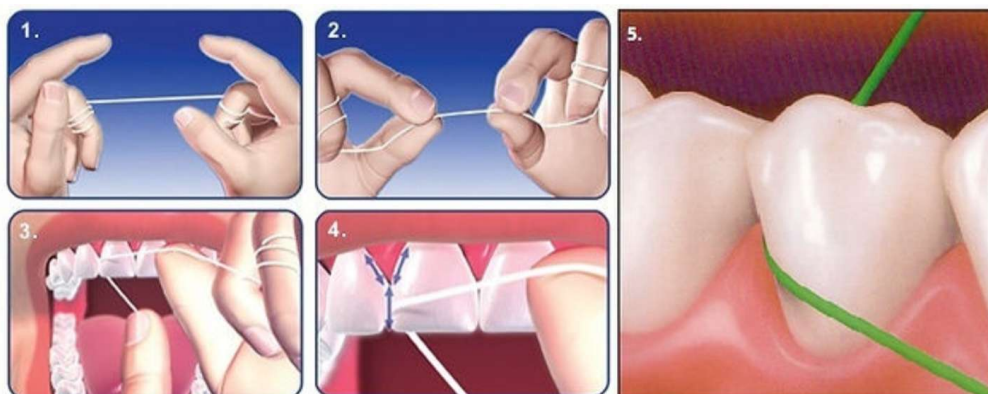
Что должно входить в чистку зубов

☐Правильно подобранная щётка по форме и жёсткости

☐Правильно подобранная паста (с учётом нужной именно вам абразивности и компонентов).
Вариант одна паста на всю семью не всегда хорош)

ФЛОСС

(зубная нить) Каждый раз моё сердечко разбивается, когда слышу от пациентов "что это такое вообще" Это крайне важный этап очищения межзубных промежутков. Ни одна щётка туда не попадёт. Важно делать это правильно, не травмируя десну, а именно обходя её, скользя по поверхностям рядом стоящих зубов



При отсутствии нормального очищения между зубами, образуется довольно опасный вид кариеса - контактный или скрытый. Он тем и опасен, что долгое время развивается незаметно в силу своей хитрой локализации, а потом в один момент бац, и уже болит зуб ночью и уже "воспаление нерва".



Зубные ёршики нужны в тех случаях, когда есть промежутки между некоторыми зубами. Флосса уже недостаточно, а щётка нормально не пройдёт. Ёршик с зубной пастой - то что нужно в этих промежутках. Они есть разных размеров.



□Ирригатор. Он не заменит чистку зубов и зубную нить, но тем не менее он полезен. Это устройство, которое позволяет прочистить межзубные промежутки с помощью мощной струи воды. Ирригатор незаменим для людей с брекетами, когда нет возможности использовать флосс.



□□□Что касается ополаскивателей для полости рта.

Тут я считаю необоснованным его использование на регулярной основе. Составы колеблются, но всегда есть антисептические компоненты. А в полости рта есть биоценоз (нормальная микрофлора), и постоянное воздействие антисептиков даже в слабой концентрации будет негативно на нем сказываться. И Боже упаси вообще использовать содержащие **спирт**. Это первое, на что следует обратить внимание.

Ополаскиватели можно и нужно использовать, но при необходимости, и ограниченным курсом, обычно по назначению врача.

Например, после проф. гигиены у людей с заболеваниями пародонта, хирургических вмешательств и так далее. Я часто отдаю предпочтение Perio Aid (не реклама) ввиду его достаточной концентрации хлоргексидина 0,12%, что не так то легко встречается сегодня, и цетилпиридиния хлорид хорошо выполняет бактерицидное действие. Но это всегда ограниченный курс.

Подведём итоги

Кроме обязательных утренней и вечерней чистки, можно добавлять ещё приёмы. Но, будем реалистами, крайне мало у кого есть такая возможность и даже желание.

Что правильно делать, так это после любого приёма еды хотя бы прополоскать ротовую полость и пройтись зубной нитью. Это можно сделать и на работе, и в практически любых местах.

Забыла добавить.

1. Деревянные зубочистки - не средство гигиены. Не надо их трогать вообще. Они обычно лежат в ресторане на столе для крайнего случая. Лучше флосс в сумочке



2. И после того как вы попили фруктовый сок, или съели что-нибудь кислое, лучше отложить чистку зубов мин на 30-40 хотя бы.

Кислота воздействует на эмаль, вызывая деминерализационные процессы. И если к этому сразу прибавлять трение щёткой, будет эффект сверхабразии. Нужно дать возможность эмали сначала реминерализоваться посредством поступления ионов Са и Р из слюны, и восстановлению нормального pH.

Автор **заметки:** Илона

Revision #4

Created 13 March 2024 18:35:30 by matvey033

Updated 17 March 2024 05:31:25 by Тимур