

ЧЕК-ЛИСТ

«ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»

от команды клиники "WESTMED"



Содержание

- Общие правила гигиены
- Как правильно чистить зубы и полость рта с помощью зубной щетки
- Как пользоваться зубной нитью
- Особенности гигиены в отдельных случаях
- Уход за зубами детей

Общие правила гигиены.

1. Чистите зубы как минимум 2 раза в день не менее 2 минут зубной пастой для удаления зубного налёта - липкой плёнки на зубах, являющейся главной причиной кариеса.
2. Используйте ополаскиватель полости рта для дополнительной защиты.
3. Используйте зубную нить, которая помогает эффективно удалять зубной налет в местах, куда не проникает зубная щетка. Рекомендуется использовать нить ежедневно во время вечернего ухода за полостью рта.
4. Чтобы зубная щетка не стала рассадником бактерий, обязательно заменяйте ее не реже одного раза в 3 месяца.
5. Ограничьте количество перекусов. Постарайтесь не перекусывать часто в течение дня, а в случае употребления пищи тщательно прополощите рот и пожуйте 5-10 минут жевательную резинку, если нет возможности почистить зубы.
6. Регулярно посещайте стоматолога (как минимум 2 раза в год) для профессиональной гигиены полости рта.

Как правильно чистить зубы и полость рта с помощью зубной щетки.

1. Не трите зубы щеткой из стороны в сторону. Движения должны быть выметающими, начинаться от десны.
2. Сначала очистите внешнюю поверхность верхних, а после нижних зубов.
3. Затем в том же порядке очистите внутреннюю поверхность зубов.
4. Очистите жевательную поверхность зубов.
5. И наконец, для свежего дыхания, очистите язык.

Как пользоваться зубной нитью.

1. Оторвите 50 сантиметров нити и обмотайте концы вокруг средних пальцев рук.
2. Придерживая нить указательными и большими пальцами, почистите отдельно каждый зуб движениями вверх-вниз и назад-вперед.
3. Для каждого зуба используйте чистый участок нити.

Особенности гигиены в отдельных случаях.

Существуют дополнительные правила, которым нужно следовать в некоторых частных ситуациях. Однако помните, что при возникновении любых проблем с зубами, первое и главное правило — обязательно обратиться к стоматологу.

- Гигиена при повышенной чувствительности зубов требует особой аккуратности. Вам нужно:
- Подобрать мягкую зубную щетку;
- Выбрать зубную пасту для чувствительных зубов;
- Чистить зубы не более двух раз в день и делать это максимально бережно;
- Соблюдать диету, исключая продукты и напитки, которые могут увеличить чувствительность зубов;
- Посетить стоматолога для получения индивидуальных рекомендаций.

Уход за детскими зубами.

- Начинать уход за полостью рта еще до появления первого зуба – протирать десны ребенка влажной мягкой салфеткой или специальным массажером для зубов;
- Очищать зубы 2 раза в день детской зубной щеткой, смоченной водой;

- С двух лет использовать специальную детскую зубную пасту;
- Скорректировать питание, сократив потребление продуктов, негативно влияющих на здоровье зубов (сладкое, мучное);
- Регулярно посещать стоматолога.

Ухаживайте за зубами правильно и улыбайтесь чаще!