

Гигиена полости рта.

Гигиена полости рта — это комплекс мер, направленных на удаление зубных отложений с целью профилактики стоматологических заболеваний. От качества ее проведения зависит не только здоровье зубов, но и состояние десен, слизистой полости рта и даже органов желудочно-кишечного тракта.

Зачем нужно поддерживать гигиену ротовой полости?

Во рту обитает более 20 видов бактерий, продукты жизнедеятельности которых негативно сказываются на здоровье зубов.

Что будет, если не поддерживать гигиену?

Без должного гигиенического ухода развивается кариес, который со временем может осложниться. Несвоевременное удаление зубного камня приводит к воспалению десен и развитию заболеваний тканей пародонта.

Разновидности гигиены полости рта.

Различают индивидуальную гигиену, которая проводится в домашних условиях, и профессиональную в кабинете стоматолога.

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.

Профессиональная чистка у врача направлена на:

- снятие твердых зубных отложений (над- и поддесневого зубного камня);
- удаление пигментированного налета от курения, кофе и чая;
- полировка поверхности эмали;
- выявление кариеса на начальном этапе.

Профессиональная гигиена зубов и полости рта является не только методом профилактики, но и обязательным этапом перед любыми стоматологическими процедурами — от отбеливания до хирургических вмешательств.

Основные правила гигиены зубов.

Чтобы индивидуальная гигиена полости рта приносила желаемый эффект, важно чистить зубы минимум дважды в день: утром и вечером. После промежуточных приемов пищи и перекусов рекомендуется полоскать рот. Помимо основных гигиенических средств (щетка, паста), рекомендуется использовать дополнительные: флоссы, ополаскиватель, ирригатор, ершик и др.

Зубные нити (флоссы) предназначены для очистки межзубных промежутков. Их делят по форме поперечного сечения на круглые и плоские. Флоссы с круглым сечением подойдут для широких межзубных промежутков, а плоские — для узких, например, при скученности зубов. Различают их и по наличию воскового покрытия. Вощеные нити легче проскальзывают в межзубной промежуток, тогда как нити без покрытия обладают более выраженным очищающим эффектом.

Зубные нити выпускают с разной пропиткой:

- антибактериальной — для обезвреживания микробов в межзубном пространстве;
- фторсодержащей — для укрепления эмали и предупреждения кариеса;
- противовоспалительной (с прополисом, шалфеем);
- освежающей (с ментолом);
- отбеливающей (с папаином).

Заменить собой зубную нить и ополаскивать может ирригатор — прибор, подающий тонкую пульсирующую струю воды под давлением. Ирригатор очищает все поверхности зубов от пищевых остатков и зубных бляшек на 99,9%.

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. А после установки мостовидных протезов, имплантов или брекет-системы качественная гигиена зубов проводится с помощью ершика.

Ершик представляет собой аналог зубочистки, но более безопасный и эффективный.

Рекомендации по гигиене полости рта.

В случае, когда под рукой не оказалось необходимых для правильной гигиены полости рта средств, очистить зубы поможет жевательная резинка без сахара. Ее польза объясняется способностью связывать пищевые остатки и впитывать микробы. Но для достижения очищающего эффекта жевать жвачку можно не дольше 5 минут, иначе бактерии мигрируют обратно в ротовую полость.

Подбирать средства гигиены лучше всего совместно с врачом с учетом индивидуальных особенностей и склонности к тем или иным проблемам полости рта. Нельзя забывать, что назначенные однажды лечебные пасты и ополаскиватели не подходят для постоянного применения.

Здоровый образ жизни



Желаем всем крепкого здоровья!