

## **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. Бактерии питаются частичками пищи, оставшимися на зубах после еды, и выделяют кислоты. Последние разъедают зубную эмаль, открывая микробам путь для проникновения внутрь, в результате чего формируется кариозная полость. При отсутствии лечения возможно поражение пульпы или периодонта.

Кроме того, качественная гигиена ротовой полости отвечает и за ряд других функций:

- сохраняет здоровый цвет эмали;
- освежает дыхание;
- предупреждает воспаление десен и пародонта;
- является профилактикой стоматита (воспаления слизистой).

### **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. При этом костная ткань альвеолярного отростка постепенно атрофируется, что может привести к потере зубов и необходимости дорогостоящего протезирования. Таким образом, правильная и регулярная гигиена зубов не только сохраняет здоровье всей полости рта, но и экономически выгоднее лечения.

### **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. Вощенные 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 пероксидами).

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%. Кроме того, струя массирует десна, улучшая кровообращение и обменные процессы в них. Резервуар ирригатора можно заполнять и лекарственными растворами для более выраженного эффекта.

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. Он состоит из тонкого металлического или пластмассового стержня с нейлоновыми щетинками, которые различаются по длине и жесткости.

### **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. Так, фторсодержащие средства при злоупотреблении могут привести к флюорозу зубов. А средства с антибактериальными компонентами при длительном применении вызывают кандидозный стоматит.

### **Здоровый образ жизни**



**Желаем всем крепкого здоровья!**