

Как выбрать зубную щетку и зубную пасту ?

Чтобы решить, какую зубную щётку и пасту выбрать, следует сначала проконсультироваться со стоматологом.

При выборе зубной щетки важно обращать внимание на головку: чем она меньше, тем более маневренной щетка окажется при чистке и тем легче будет использовать ее в труднодоступных местах. Щетина зубной щетки должна быть изготовлена из искусственного волокна, так как оно не впитывает влагу так, как это делают щётки с натуральной щетиной. По этой же причине щётки с натуральной щетиной более подвержены размножению бактерий и ломке. Острый край сломанного волоска может травмировать десну.

Очень мягкая зубная щетка и мягкая (ultrasoft, extrasoft) нужна детям до 5 лет и людям с повышенной чувствительностью зубов. *Мягкая щетка* (soft) – детям от 5 до 12 лет, а также при выраженной кровоточивости, отечности, болезненности десен, при истирании твердых тканей зубов. Зубная щетка *средней жесткости* (medium) — детям старше 12 лет и взрослым. *Жесткие и очень жесткие* зубные щетки (hard) использовать без рекомендации врача нельзя. Их использование, особенно в сочетании с неправильной техникой чистки, ведет к негативным последствиям: истиранию эмали, травме десны. При наличии брекетов, надо выбрать специальную монопучковую ортодонтическую щетку.

Качество чистки зубов зависит не от жесткости щетинок, а от их количества. Густая и мягкая щетина чистит лучше, чем жесткая и редкая. При этом меньше травмируется тонкая эмаль и чувствительные десны.

Самое важное в чистке зубов – достаточная длительность (3-5 минут) и правильная техника.

Зубную щетку необходимо регулярно менять. Щетки средней жесткости можно использовать в течение 2-3 месяцев, а с мягкой щетиной надо заменять через 1–2 месяца.

Все пасты делятся на три вида:

- *профилактические* - предназначены для механического удаления с поверхности эмали остатков пищи и налёта;
- *лечебно-профилактические* - предназначены для профилактики различных заболеваний полости рта: кариеса, гингивита, пародонтоза.;
- *лечебные* - например, после хирургических вмешательств и других врачебных манипуляций. Назначает их только врач-стоматолог или врач-гигиенист.

Выделяют четыре вида зубных паст:

- *фторсодержащие* (снижают риск развития кариеса и деминерализации эмали);
- *с триклозаном* (оказывают противовоспалительное действие при заболеваниях дёсен);
- *десенсибилизирующие* (снижают повышенную чувствительность зубов к кислому, горячему и холодному);
- *отбеливающие* (помогают в борьбе с тёмным налётом).

Лучше всего подбирать пасту вместе со стоматологом.

В *отбеливающих пастах* содержится сильный абразив — именно он убирает застарелый налет, за счет чего зубы становятся светлее. Ежедневное использование отбеливающих паст может привести к появлению повышенной чувствительности зубов – гиперестезии.

Выбирая пасту со фтором, смотрите на безопасное значение концентрации этого компонента. Предпочтение следует отдать пасте, в которой фтор содержится в органической форме (на упаковке будет написано аминофторид или олафлюор). В состав детской зубной пасты должны входить лактоферрин, лизоцим, лактопероксидаза, оксид глюкозы. Паста с казеином способствует повышению содержания кальция в зубной эмали.

Зубной врач
высшей категории
ГУЗ «Осп – Сц»
Ус ачева Т. Ю.