Как правильно чистить зубы

08.07.2024г.

Трудно найти человека, не знающего, как чистить зубы. Чаще всего эта несложная процедура с раннего детства входит в ежедневный гигиенический ритуал. Как говорят стоматологи, на самом деле многие люди уделяют недостаточно внимания уходу за полостью рта. По незнанию или небрежности они упускают важные моменты и тем самым повышают риск развития различных стоматологических заболеваний. Ведь регулярная чистка зубов позволяет уничтожить до 60 % налета и улучшает состояние десен.

**Сколько нужно чистить зубы?**

Чтобы привычные манипуляции щеткой действительно приносили пользу, чистка зубов должна быть ежедневной. Ее рекомендуется проводить как минимум дважды в день, тратя каждый раз не менее 2 минут. По 30 секунд на каждую половину верхней и нижней челюсти – это не так уж и много. Но зачастую люди слишком быстро завершают гигиену полости рта, убирая только остатки пищи и оставляя налет. Это предрасполагает к развитию кариеса и заболеваний десен.

**Как правильно выбрать пасту?**

При покупке зубной пасты важно учитывать состояние зубов и десен, иногда требуются лечебно-профилактические средства. В этом случае стоит ориентироваться на советы и рекомендации стоматолога. Для ребенка нужно покупать специальные пасты в соответствии с его возрастом. Невысокая концентрация фторсодержащих веществ помогает избежать осложнений от проглатывания пасты, ведь избыток фтора может быть вреден.

Желательно периодически менять пасту для чистки зубов, комбинируя кремообразные и гелевые средства. Не стоит также злоупотреблять средствами с отбеливающим эффектом. В первую очередь паста должна помогать избавляться от налета.

**Какой щеткой чистить зубы?**

К выбору щетки нужно подходить ответственно, ведь она является основным инструментом в борьбе с налетом. Сейчас в продаже можно найти множество моделей, поэтому каждый сможет подобрать себе подходящий вариант. Не стоит использовать приспособления со щетинками из натуральных материалов, на их поверхности могут задерживаться и размножаться бактерии. Современные щетки изготавливаются из безопасных синтетических материалов, которые не травмируют эмаль при удалении налета и легко очищаются после использования. Менять этот аксессуар следует каждые 3–4 месяца.

**Как правильно чистить зубы?**

При чистке головка щетки с нанесенной на нее пастой располагается под углом примерно 45° по отношению к поверхности зубов и к деснам. Правильно чистить зубы, начиная с дальних жевательных, постепенно переходя к передним резцам. Всего на каждый зуб должно приходиться около 20 движений.

Сначала следует чистить зубы, как будто выметая налет из-под края десен и из межзубных промежутков. Движения при этом должны быть достаточно интенсивными, с поворотом головки щетки по направлению от десен. Это поможет удалить остатки пищи с поверхности зубов и из поддесневых карманов, улучшит кровообращение в окружающих тканях. Для избавления от налета на щечных поверхностях зубов совершают мягкие круговые движения, а внутренние стороны обрабатываются по направлению от десен. Жевательные поверхности боковых зубов вычищаются движениями вперед-назад.

Желательно почистить от налета спинку языка, после чего завершить процедуру полосканием.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.