**Как правильно чистить зубы**



Врагом зубов и десен является зубной налет - бесцветная пленка из бактерий. Налет является одной из основных причин кариеса, заболеваний десен и потери зубов. Чтобы удалить его, необходимо пользоваться зубной щеткой и нитью. Зубная щетка удаляет налет и частицы пищи с внешней, внутренней и жевательной поверхности зубов. Нить очищает труднодоступные поверхности соседних зубов и межзубные промежутки. Для сохранения здоровья ваших зубов и десен следует чистить их дважды в день не менее двух минут.

Очень важно не только то, чем мы чистим зубы, но и как. От того, какие движения зубной щеткой мы совершаем зависит то, насколько хорошо мы удалили налет с зубов.

Движения зубной щеткой должны быть вертикальными, словно выметать бактерии от десны к режущему краю зуба. Почему не горизонтально или круговые? Горизонтальные и круговые движения способствуют тому, что налет еще более скапливается в межзубных углублениях. Кроме того, в результате горизонтальных движений мы можем получить так называемый клиновидный дефект. Он не только делает улыбку менее привлекательной, но и очень сильно повышает чувствительность зубов, на более поздних стадиях приводит к пародонтозу и патере зуба.

Итак, начинаем чистить зубы

1. Взять в руки щетку и хорошо промыв ее, наносим пасту размером с горошину. Можно нанести и большее количество пасты, но тогда она будет создавать много пены, что будет мешать при чистке.

2. Верхние зубы: подносим щетку к верхнему краю под углом 45 градусов.

3. Начинаем производить вертикальные движения (в данном случае сверху вниз). Около каждого зубы по 3-4 движения. Начинаем с задних зубов и передвигаемся к передним.

4. То же самое выполняем с внутренней стороны верхних зубов: щетка под углом 45 градусов, выметающие движения. Как только дошли до передних зубов, начиная с клыков, меняем положение щетки на вертикальное и производим те же самые движения.

5. Жевательные поверхности зубов чистим горизонтальными движениями вперед - назад.

6. Далее переходим на нижнюю челюсть. Точно так же щетка под углом в 45 градусов, те же движения, только снизу – вверх. Движения от задних зубов к передним.

7. Производя чистку внутренней стороны зубов, начиная с клыков, снова меняем положение щетки на вертикальное.

8. В конце чистим язык, т.к. на нем скапливается очень много микроорганизмов. Движения от корня языка к кончику.

9. Отрываем зубную нить и чистим межзубные пространства, начиная от задних зубов к передним. Нельзя чистить одним и тем же кусочком нити разные межзубные промежутки, т.к. таким образом мы перенесем бактерии из предыдущего участка на последующий. Удобно оторвать около 30 см нити, разместить между 2-мя указательными пальцами, оставляя несколько сантиметров для чистки. По мере чистки наматывать использованную нить на один из пальцев. Водить нить следует осторожно большими пальцами. Обводя нить вокруг каждого зуба, движениями вверх – вниз удаляйте налет. Не забывайте чистить каждый зуб отдельно и тщательно. Следите за тем, чтобы не поранить десну.

После чистки зубов позаботьтесь, чтобы зубная щетка до следующего применения не «нахватала» лишних микробов. Для этого рекомендуется ее намылить и в таком состоянии оставить до следующего раза. Не забудьте хорошо промыть ее перед использованием. Чистите зубы только своей зубной щеткой, и не забывайте менять ее на новую не реже, чем раз в 2 месяца.

*Боровик М.В. – врач стоматолог УЗ «Дятловская ЦРБ»*