Правила гигиены полости рта



Знаете ли вы, что многих болезней зубов и полости рта можно избежать, соблюдая некоторые простые правила?

Личная гигиена полости рта - это ряд регулярных профилактических мероприятий, которые являются эффективными средствами защиты от болезней зубов, воспалений десен, неприятного запаха изо рта и других распространенных стоматологических проблем. Стоматологи разработали правила, которые помогут вам сохранить здоровье ваших зубов.

**Как выбрать зубную щетку**

Чтобы эффект от чистки зубов был виден необходимо использовать подходящую для вас щетку. Выбирая щетку, обращайте внимание не на марку производителя, а на индивидуальные показатели моделей. Хорошая щетка должна быть из искусственных волокон и подходящей жесткости.

Если у вас чувствительные, легкоранимые десны, то лучше выбрать мягкую щетку, если нет – среднюю или жёсткую. Размер головки щетки и ее ручка должны соответствовать вашей ротовой полости. Щетка должна проникать в труднодоступные места и не доставлять вам неудобства.

Хорошо очищают пространство между зубов щетки с тонкими щетинками. Также можно обратить внимание на щетки со специальной щеточкой для чистки языка. Но вообще, гораздо большее значение имеет не марка или цена зубной щетки, а количество времени, которое вы тратите на чистку зубов и тщательность процедуры.

**Как выбрать зубную пасту**

Сегодня на рынке представлено большое количество средств очищения зубов и полости рта. Большинство паст для чистки зубов обладают хорошим профилактическим действием, т.е. не просто очищают, но и препятствуют появлению кариеса. Хороший эффект можно ожидать от пасты любой ценовой категории при условии регулярного использования не реже 2 раз в день.

Но лучше покупать зубную пасту в аптеках, где все зубные пасты имеют сертификат о проведении клинических испытаний. Подобрать зубную пасту индивидуально для решения ваших проблем лучше всего поможет стоматолог.

**Чем еще можно пользоваться для очищения и профилактики**

Зубная нить. Кроме очищения зубной пастой и щеткой стоматологи рекомендуют пользоваться зубной нитью. Зубная нить, или как ее еще называют - флос, гарантирует полное очищение всех труднодоступных участков полости рта: межзубное и придесневое пространство. Надо сказать, что большинство людей недооценивают зубную нить, а при попадании кусочков пищи в труднодоступные места чаще пользуются зубочисткой.

Это совершенно не правильный подход. Неумелое применение зубочистки может травмировать зуб и десну. В поврежденное место могут попасть бактерии, которые станут причиной развития заболеваний. А вот зубная нить проста в использовании и безопасна, правда требует сноровки.

Пользоваться зубной нитью нужно не реже одного раза в день: лучше перед сном, после очищения полости рта щеткой. Нить, размером 30-40 сантиметров, наматывается на пальцы рук.

Плотно прижав нить к поверхности зуба нужно провести несколько раз вперед-назад. Для очищения каждого зуба нужно использовать новые участки зубной нити. Если вы приучите себя ежедневно использовать зубную нить, то скорее всего следующая встреча со стоматологом станет намного короче. Ополаскиватель для рта.

Также положительным действием обладают ополаскиватели для рта. Их можно использовать как дополнительное средство после чистки зубов утром и вечером или как промежуточное средство очищения – применять после приема пищи.

При выборе ополаскивателя обращайте внимание на состав. Если в нем есть антисептики ([хлоргексидин](https://yandex.ru/health/pills/product/hlorgeksidin-58568?parent-reqid=1614253323517713-216128862892104254700107-production-app-host-vla-health-4&utm_source=portal&utm_medium=turbo_articles&utm_campaign=yamd_crosslinks&utm_content=link_from_turbo_articles_to_pills), триклозан, [бензидамин](https://yandex.ru/health/pills/product/benzidamin-47918?parent-reqid=1614253323517713-216128862892104254700107-production-app-host-vla-health-4&utm_source=portal&utm_medium=turbo_articles&utm_campaign=yamd_crosslinks&utm_content=link_from_turbo_articles_to_pills) и другие), то его нельзя применять постоянно, только в качестве профилактического курса в 2-3 недели при воспалении десен или других заболеваниях по рекомендации стоматолога.

Длительное применение может ополаскивателей с антисептиками или антибиотиками может вызвать сухость полости рта и проявления дисбактериоза. Если же ополаскиватель содержит аминофторид или фторид натрия и не содержит спирта, то такое средство можно применять постоянно без ущерба для микрофлоры полости рта.

**Как чистить зубы**

Чистить зубы нужно не меньше двух раз в день. Сначала используем зубную нить – удаляем остатки пищи из труднодоступных мест. Далее переходим к чистке зубной щеткой не менее двух-трех минут. Движения щетки не должны быть очень быстрыми: необходимо движениями вперед и вверх мягко очищать каждый зуб.

Щечные поверхности челюсти нужно чистить «подметающими» движениями. Не забывайте так же про язык и десны. В конце можно воспользоваться специальным ополаскивателем или просто хорошо прополоскать рот водой.

Басай С.Р. врач стоматолог