

## Уход за полостью рта

Регулярный и правильный уход за полостью рта – это первый и главный шаг на пути к хорошему здоровью зубов. Ежедневное соблюдение гигиены рта, а также регулярное посещение зубного гигиениста позволит избавиться от появления серьёзных проблем с зубами.



### **Советы по уходу за полостью рта и зубами**

**1. Чистка зубов.** Зубы необходимо чистить два раза в день по 2-3 минуты утром и вечером. Для чистки натуральных зубов рекомендуется выбирать мягкие зубные щетки, поскольку они более щадящие для зубной эмали и десен. Жёсткие зубные щетки рекомендуется использовать при уходе за протезами. Важна и правильная техника чистки зубов. Зубы нужно чистить мягкими, вертикальными движениями, начиная от дёсен и двигаясь к верхней части зуба. Не забудьте почистить зубы с обеих сторон, а также жевательную поверхность зубов. После чистки зубов рекомендуется чистить и язык, предназначенной для этого частью щетки, чтобы ликвидировать накопившиеся на языке частицы пищи.

**2. Использование зубной нити.** Зубные нитки позволяют вычистить остатки пищи из промежутков между зубами, доступ к которым ограничен для зубных щеток. Зубную нить можно использовать раз в день, вечером, после чистки зубов. Для одного подхода рекомендуется использовать нить длиной примерно 50 см. Используя зубную нить, чистку промежутков между зубами рекомендуется проводить перед зеркалом, чтобы полностью контролировать процесс и не травмировать десны. Это особенно важно для людей, которые впервые используют зубную нить.

**3. Средства для полоскания рта** Специальные средства, предназначенные для полоскания полости рта, помогают уничтожать бактерии зубного налета, задерживают образование зубного камня и развитие гингивита (воспаления десен), а также освежают дыхание. Полоскание рта проводится только как дополнительная процедура гигиены зубов и полости рта. Оно не должно быть единственной процедурой, замещающей чистку зубов и использование зубной нити.

**4. Жевательная резинка** Жевательная резинка освежает дыхание и способствует усиленному выделению слюны. Слюна – естественное средство очистки полости рта от вредных бактерий и налёта. Следует учитывать, что жевательная резинка – не универсальное средство, и не замещает чистку зубов и использование зубной нити. Жевательную резинку стоит использовать в меру и непродолжительное время, тогда эффект от ее использования будет положительным. Жевательную резинку рекомендуется жевать не дольше 10 минут и только после употребления пищи. Чрезмерно частое и долгое жевание неблагоприятно влияет на зубную эмаль и способствует стиранию зубов.

**5. Посещение стоматолога.** Ежедневное соблюдение гигиены полости рта способствует здоровью зубов, тем не менее, в дополнение к этому стоит два раза в год посещать стоматолога. Посещая стоматолога два раза в год, пациент вовремя сможет узнать о небольших проблемах зубов (зубной налет и зубной камень) и предотвратить их, если таковые появились, не позволяя им развиваться и перерасти в более серьёзные формы.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна