

Шесть простых правил для защиты зубов

1. Не забывайте полоскать рот после приема чая и кофе.
2. Курение ухудшает цвет и состояние зубной эмали.
3. Регулярно используйте очищающие средства – зубные пасты, ополаскиватели.
4. Следите за состоянием Вашей зубной щетки – ее щетинки через 2-3 месяца перестают тщательно очищать поверхность зубов.
5. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
6. Посещайте врача – стоматолога два раза в год.



Помните! Соблюдение таких простых правил, позволит сохранить Ваши зубы крепкими, десны – здоровыми, дыхание – свежим, а улыбку – сияющей!

Здоровье зубов на отлично – это результат Вашей заботы о себе и самый достойный комплимент Вашей улыбке!



ГАУЗ «РЦМП»

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
Тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru



**Центр здоровья
ГАУЗ «РЦМП»**

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
Тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru



ГАУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики»



**ВСЕ О ЗУБНЫХ ЩЕТКАХ
И ЗУБНЫХ ПАСТАХ**

Казань
2014



Ежедневный уход за полостью рта является прочным фундаментом в сохранении отличного здоровья зубов и десен.

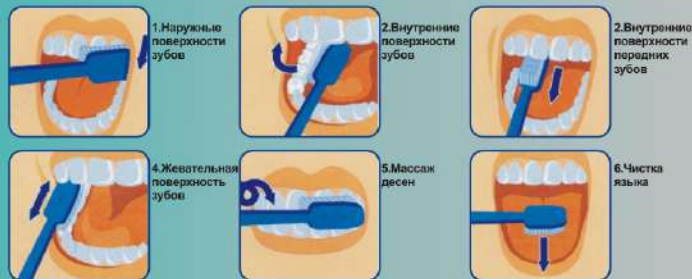
Как правильно ухаживать за полостью рта?

Ухаживать за полостью рта совсем не сложно. Главное, делать это с удовольствием! Вот девять основных правил по уходу за полостью рта:

1. Чистите зубы каждый день, два раза в день, утром после завтрака, вечером после ужина.
2. Меняйте зубную щетку минимум 1 раз в 3 месяца
3. Выбирайте качественную зубную пасту, которая на весь день или ночь защитит ваши зубы и десны от бактерий.
4. Правильно питайтесь, ограничивая употребление сладостей и липкой пищи.
5. Используйте после еды ополаскиватели для полости рта.
6. Очищайте межзубные пространства специальной зубной нитью – флоссом – хотя бы один раз в день.
7. Используйте жевательные резинки без сахара не более 5-10 минут после еды.
8. При необходимости используйте зубочистки.
9. Посещайте стоматолога 2 раза в год, даже если у Вас ничего не болит.

Как правильно чистить зубы?

Обязательно чистите зубы как минимум дважды в день: утром – после завтрака и вечером – перед сном. Движения при чистке зубов должны быть горизонтальными, вертикальными, выметающими и круговыми. Чистящие движения лучше проводить справа налево, сверху вниз. Продолжительность чистки должна быть не менее 2,5-3 минуты. Это объясняется тем, что плотно фиксированный зубной налет удаляется с поверхности зуба лишь через 30 секунд. Очищать необходимо все поверхности зуба.



А зависит ли здоровье полости рта от выбора зубной пасты?

Зубные пасты являются одним из наиболее распространенных средств гигиены полости рта. Основным назначением их являются: очищение поверхности зубов и десен, межзубных промежутков, языка от остатков пищи и зубного налета, лечебно-профилактическое воздействие на твердые ткани зубов и слизистую оболочку полости рта. Зубные пасты должны быть безвредны, не должны иметь раздражающего действия на слизистую оболочку.

Классификация зубных паст:

- гигиенические;
- лечебно-профилактические - для ежедневного применения;
- профессиональные;
- медицинские.

Гигиенические пасты оказывают только очищающее и освежающее действие. Лечебно – профилактические зубные пасты – эти пасты помимо очищающего действия, приостанавливают кровоточивость десен, улучшают обменные процессы в тканях пародонта и слизистой оболочке рта, оказывают противовоспалительное действие. Зубные пасты с добавлением растительных препаратов, оказывают дезинфицирующее, противовоспалительное действие, и эффективны при заболевании мягких тканей полости рта. Профессиональные пасты – это пасты, которые используются только врачом-стоматологом при профессиональной чистке зубов. Медицинские зубные пасты зарегистрированы как лекарственное средство и применяются курсами.

Как выбрать зубную щетку?

Не секрет, для качественной гигиены всей полости рта очень важен выбор зубной щетки. Зубная щетка – это основной предмет гигиены, предназначенный для механического удаления остатков пищи. Головка зубной щетки может быть изготовлена из натуральной щетины и синтетического волокна. Зубные щетки из синтетического волокна обладают рядом преимуществ: синтетическое волокно более эластично, оно не набухает и быстро сохнет. Существует пять степеней жесткости зубных щеток: очень жесткие, жесткие, средней жесткости, мягкие, очень мягкие. При болезнях пародонта, сопровождающихся повышенной кровоточивостью десен, детям, а так же лицам при повышенной стираемости твердых тканей зуба следует применять щетки с более мягкой степенью жесткости. Лицам, у которых образуется мягкий налет на зубах, рекомендуется пользоваться более жесткими зубными щетками. Оптимальным считается расположение щетинок зубной щетки на расстоянии 2-2,5 мм друг от друга. Высота щетинок не должна превышать 10-12 мм. Хранить щетки рекомендуется в индивидуальных стаканах щетиной вверх. Самым оптимальным сроком использования зубных щеток считается 3-4 месяца.