



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

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, посещать которого необходимо не менее двух раз в год.

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.

**ЗАБУДЬ ЛЕНЬ —
ЧИСТИ ЗУБЫ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

**УХОД
ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА**
[как правильно чистить зубы]



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru
2023 год
Тираж: 10 000 экземпляров
Распространяется бесплатно

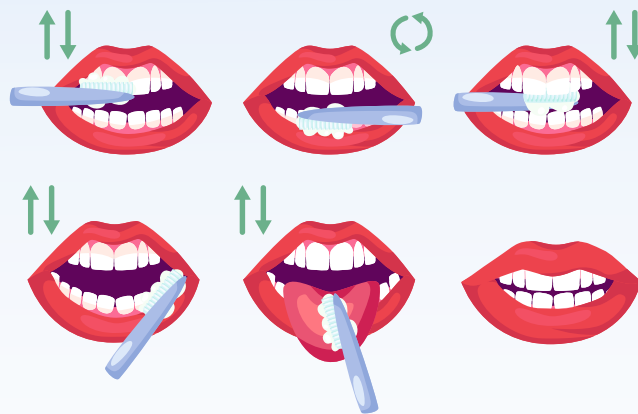


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Трудно найти человека, не знающего, как чистить зубы. Чаще всего несложная процедура с раннего детства входит в ежедневный гигиенический ритуал. Но по незнанию или небрежности многие люди упускают важные моменты при уходе за полостью рта, повышая риск развития различных стоматологических заболеваний. Только регулярная чистка зубов позволяет уничтожить до 60% налета и улучшить состояние дёсен.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?



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.

Межзубные ершики и зубная нить эффективные средства для очистки промежутков между зубами, недоступных для зубной щетки. Межзубные промежутки следует очищать не реже одного раза в день, а после их применения использовать ополаскиватели для полости рта.

К выбору щетки нужно подходить ответственно, ведь она является основным инструментом в борьбе с налетом. 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.

Зубные щетки бывают разной жесткости. При заболеваниях десен и склонности к их кровоточивости желательно выбирать мягкую щетку. Жесткий вариант хорошо справляется с налетом, но может быть травматичным. Большинству людей подходят изделия средней жесткости.

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. Зачастую люди слишком быстро завершают гигиену полости рта, убирая только остатки пищи и оставляя налет. Недостаточная гигиена предрасполагает к развитию кариеса и заболеваний десен.

Утренний уход за полостью рта позволяет освежить дыхание, удалить скопившийся за ночь налет, избавиться от остатков завтрака, придать зубам здоровый блеск.

Желательно чистить зубы перед сном, иначе ночью в полости рта будут благоприятные условия для развития бактерий. Эмаль подвергнется разрушению, десны могут воспалиться. А остатки пищи, продукты их распада и выделяемые микроорганизмами вещества меняют кислотность слюны, что тоже негативно сказывается на состоянии зубов.

