

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ОБЕСПЕЧИВАЕТ КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Чистить зубы необходимо 2 раза в день – утром и вечером в течение 3х минут. После приёмов пищи днём можно прополоскать рот ополаскивателем или водой.

ЧИСТИМ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ И ПАСТОЙ

ЗУБНАЯ ЩЕТКА должна состоять из искусственных волокон. Большинству людей подходит средняя жёсткость щётки. Для ухода за некрепкими дёснами и зубами, необходимо использовать мягкие щетины. Менять щетку необходимо каждые 3-4 месяца.



ЗУБНЫЕ ПАСТЫ бывают лечебные, отбеливающие, профилактические. Если у вас нет видимых проблем, можно применять антибактериальную пасту комплексного действия. Она ухаживает за воспалёнными дёснами и полостью, борется с бактериями и зубным камнем, придаёт свежесть дыханию.

МЕТОДИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ:



Для лучшей наружной чистоты зубов необходимо расположить головку зубной щётки под углом 45° и направить выемку щётки дёснами от десны.



Внутренней поверхностью щётки зубы очищают короткими выемными движениями, располагая щётку под углом к зубу.



Может возникнуть ситуация, когда поверхность зубов не очищается полностью, при этом зубную щётку необходимо расположить параллельно десне. Задвиравать щётку зубами, крутыми движениями щётки с зажатиями зубов в дёсны отрицательно влияют на здоровье.



При частой внутренней чистоте поверхности зубов зубную щётку необходимо располагать зубами вертикально и производить движения – от десны к противоположной губе.



Не забывая чистить язык и внутреннюю поверхность щёк. Подметанием деснами удаляются от корня остатки пищи.



Не рекомендуется использовать деревянные зубочистки Они могут повредить десны, в деснах остаются микрочастицы дерева и провоцируют воспаление

ЧИСТИМ ЗУБНОЙ НИТЬЮ (ФЛОСС) И ЕРШИКОМ

Дополнительные средства для ухода за зубами, помогающие удалить налет и излишки пищи даже в самых труднодоступных местах – межзубных промежутках. Чистить зубы флоссом нужно очень аккуратно, пропуская нить между каждым зубом начиная с задней части рта. Необходимо избегать пилящих движений и приложения слишком больших усилий во избежание появления бороздок на поверхности зубов. С помощью ершиков также чистится каждый межзубный промежуток.

ОПОЛАСКИВАТЕЛИ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

Они содержат активные компоненты, которые предотвращают воспаление десен, образование налета на зубах и появление кариеса, а также дарят свежее дыхание. Полоскать рот следует после чистки зубов и, желательно, после каждого приема пищи в течение нескольких минут, после чего жидкость необходимо выплевывать.

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ

Существует ряд продуктов, которые можно назвать по-настоящему полезными для зубов:



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (сыр, творог, йогурт) – источники кальция



ЯЙЦА (куриные, перепелиные) – содержат витамин D, необходимый для усвоения кальция

МОРЕПРОДУКТЫ (рыба, креветки) – содержат фосфор и фториды

ЖЕСТКИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ (морковь, яблоки, огурцы) – интенсивное жевание способствует повышению слюноотделения и механическому очищению зубов



ЗЕЛЕНЬ (петрушка, лук) – их сок обладает антибактериальными свойствами

ЗЕЛЕНый И ЧЕРный ЧАЙ – содержат фториды, обладают бактерицидным действием