

Правильный уход за полостью рта и зубами

Все хотят иметь белоснежную, здоровую улыбку, но далеко не все знают, что для этого нужно делать. Некоторые ограничиваются покупкой пасты из рекламы и дорогой щетки. Однако зачастую этого бывает мало. Чтобы ваши зубки были здоровыми, дыхание свежим, а проблемы с деснами никогда вас не настигли, простая, но правильная гигиена полости рта должна стать для вас ежедневным ритуалом. Каким должен быть уход за полостью рта, какие средства для этого существуют сегодня и правила чистки зубов, которые нужно знать каждой, вы найдете в статье.

Основы гигиены ротовой полости

Еще в давние времена врачи настаивали на том, что человек здоров, пока здоровы его зубы. Если вы будете правильно ухаживать за зубами, уделять должное внимание деснам и тщательно подбирать средства для полости рта, вы сможете сохранить ее здоровье, предотвратить посещение всеми нелюбимого стоматолога и сэкономить немалую сумму денег на лечении зубов. Гигиена полости рта должна осуществляться регулярно и верно.

Она должна состоять из:

чистки зубов щеткой и пастой;

ухода за ротовой полостью после каждого приема пищи;

очищения межзубных промежутков.

Далее мы поэтапно и более подробно рассмотрим, какие средства ухода за полостью рта нужны для каждого этапа и расскажем вам правильную схему чистки зубов, которую, увы, знают не все.

Правила ухода за полостью рта

Следующие правила должна знать любая девушка и применять их на практике. Если вы ранее не выполняли их все, никогда не поздно ввести их в свою жизнь. Вы удивитесь, насколько легко обеспечить зубам и деснам должный уход, который быстро перейдет у вас в привычку:

Правило №1: зубки нужно чистить 2 раза в день, перед сном вечером и после сна утром.

Правило №2: не забывайте о профилактических осмотрах у стоматолога раз в полгода. Если вы будете соблюдать это правило, вы сможете предупредить заболевание десен и зубов еще на первых этапах развития.

Правило №3: подбор средств для чистки зубов- дело серьезное. Не стоит покупать первую попавшуюся пасту, а щетку нужно менять как минимум раз в 3 месяца.

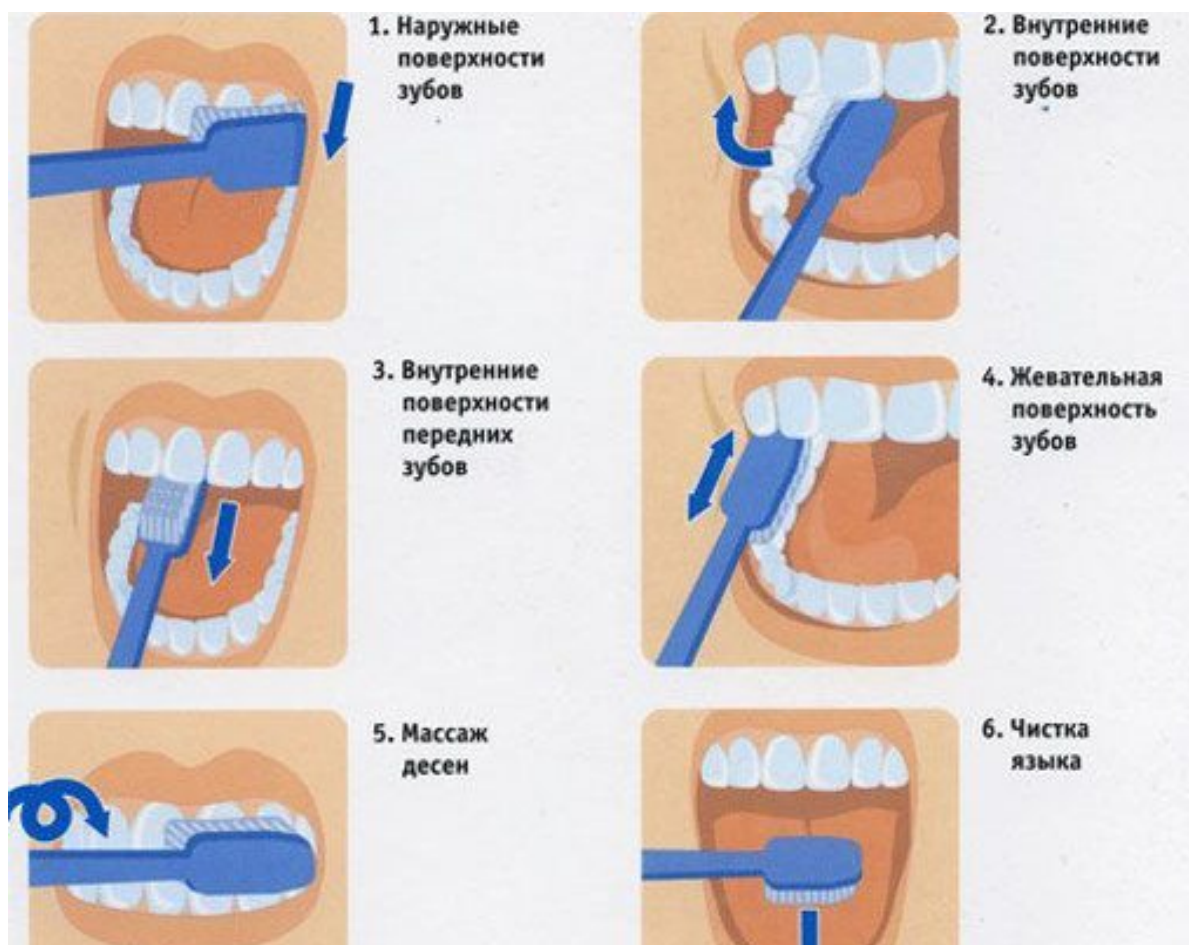
Правило №4: уход за ротовой полостью не заканчивается на чистке зубов: не забывайте про язык, щеки и десна.

Правило №5: после каждого приема пищи необходимо удалять остатки еды. В идеале нужно чистить зубы пастой и щеткой, но на практике это чаще всего невыполнимо. Поэтому можно пользоваться доступной альтернативой: ополаскиватели для ротовой полости справляются с этой задачей на «ура», удаляя частицы еды и освежая ваше дыхание. А на работе или учебе на помощь придет жевательная резинка.

Правило №6: для очищения промежутков между зубками используйте зубные нити-флоссы.

Правило №7: фтористые вещества в пасте начинают «работать» спустя 3 минуты после попадания на зуб. Чистить зубы нужно не меньше этого времени, ведь вы хотите не просто очистить, но и укрепить эмаль.

Поэтапная инструкция ежедневной очистки ротовой полости



Зубы нужно чистить правильно, тогда уход за полостью рта будет качественным. Удалив весь налет, вы защитите ваши зубы от кариеса, а десна от гингивита, пародонтита и других заболеваний. Пошагово схема очистки ротовой полости выглядит следующим образом: Начинается процедура с традиционной чистки зубов пастой и щеткой. Расположите щетку так, чтобы щетинки покрывали наружную поверхность зубов. Проводите щеткой от десны к краю зубов подметающими движениями.

Внутреннюю поверхность зубов необходимо чистить точно такими же сметающими движениями по той же схеме.

Затем поставьте щетку так, чтобы щетина покрывала жевательную поверхность. Возвратно-поступательные движения помогут очистить жевательную поверхность.

Повторите это для верхней и нижней челюсти. Не нажимайте на щетку слишком интенсивно.

Сомкните челюсть и мягкими движениями сделайте массаж десен при помощи щетки.

Чистим язык: можно воспользоваться специальным скребком для чистки языка или щеткой, если на ней предусмотрена специальная очищающая поверхность. Совершите пару движений от корня к кончику языка.

Чистим внутреннюю поверхность щек: повторите процедуру аналогичную чистке языка теперь для внутренней поверхности щек. Прополощите рот чистой водой.

Переходим к нити-флоссу. Возьмите около 30 см зубной нити и намотайте ее концы на указательные пальцы рук, оставив между ними промежуток в 10 сантиметров. Прочно натянув нить между пальцами, заведите ее в зубной промежуток, а затем прижмите ее к поверхности одного из зубов и совершите движения вверх-вниз. Для очистки соседнего промежутка

используйте чистый участок нити. При использовании флосса не задевайте десна. Запрещено пользоваться зубной нитью при пародонтите.

Завершающий этап- ополаскиватель. Не нужно набирать полный рот жидкости для ополаскивания, достаточно объема около 2 чайных ложек. Тщательно прополощите рот в течение минуты.

Гигиена полости рта не займет у вас более 10 минут утром и вечером. Делайте все правильно и ваши зубки и десна будут здоровыми. Теперь давайте узнаем больше о средствах для гигиены рта.

Выбираем средства для ухода за полостью рта

Немаловажным в качественном уходе являются средства гигиены полости рта. Мы поможем вам сделать правильный выбор, рассказав, на что нужно обратить внимание при покупке. домашний "зубной набор"

Выбираем пасту

Забудьте все рекламы, которые вы видели по телевизору. Выбирая зубную пасту вовсе не обязательно покупать самую дорогую из имеющихся в магазине. Отечественный это будет производитель или зарубежный- тоже не играет главной роли. Составы паст чаще всего идентичные. На что нужно обратить внимание- это на содержание фтора. Средства с фтором подходят только для профилактики кариеса, а вот если эта напасть уже вас постигла, фторсодержащие пасты только ухудшат состояние зубов. Обращайте внимание на предназначение средства. Для ежедневного применения вам нужна лечебно-профилактическая или комплексная паста, а вот с отбеливающими будьте осторожны. При выборе отбеливающей пасты лучше проконсультироваться со стоматологом.



Выбираем щетку

Зубные щетки, прежде всего, подразделяются на электрические и обычные для ручной чистки. Первые более качественно справляются с поставленной задачей, но и стоят дороже. Менять насадки рекомендуется так же часто, как и обычную щетку, поэтому вопрос выбора довольно часто упирается в финансы. Электрическая щетка может легко очистить самые дальние зубки и вам не придется прилагать никаких усилий: просто передвигайте щетку от зуба к зубу. При выборе электрической щетки, обратите внимание на саму насадку. Она может быть просто очищающей

или отбеливающей. Немаловажным является тип питания: щетки на батарейках дешевле, а с аккумулятором удобнее.

Обычная ручная щетка бывает 3 степеней жесткости: мягкая, средняя и жесткая. Мягкая щетина бережно воздействует на зубки и десна, но плохо очищает, а жесткая- слишком агрессивна. Стоматологи советуют выбирать золотую середину- щетину средней жесткости.



Выбираем нити-флоссы

Все зубные нити- это тоненькие перекрученные между собой волокна. Выбор этого средства ухода за полостью рта довольно велик. Более дорогие нити изготавливаются из волокон шелка, а дешевые варианты- из синтетического волокна. Нити-флоссы бывают смазанными, несмазанными, фторированными, плоскими, круглыми, рельефными, ароматизированными. Стоматологи рекомендуют выбирать плоскую смазанную нить- она более удобна в использовании и уменьшает риск травмирования десен. Для новичков подходят воощенные нити, они более прочные, а следовательно идеальны для первых попыток. Если вы хотите обеспечить зубам дополнительную защиту от кариеса, воспользуйтесь фторированными нитями-флоссами.



Выбираем ополаскиватель

Ополаскиватель имеет широкий спектр действия: удаляет налет, убивает бактерии, освежает дыхание, заживляет раны, служит профилактикой кариеса. Для разных целей предназначены разные виды ополаскивателей: лечебные и профилактические. Главная цель профилактических ополаскивателей- свежесть вашего дыхания. А вот лечебные могут предназначаться для борьбы с воспалением, с кровоточивостью десен, с чувствительностью зубов. Первоначально вам нужно определиться с задачей, которую должен будет выполнять ополаскиватель. Для ежедневного использования подойдут профилактические средства.



В завершении хотелось бы отметить важность регулярного посещения стоматолога. К примеру, если у вас возникла такая проблема как кровоточивость десен, полоскание отварами трав и использование специальных паст не решит проблему полностью, а вот если обратиться к специалисту, профессиональная чистка зубов AirFlow за полчаса исправит ситуацию. Следите за вашей ротовой полостью и будьте здоровы!

