

Советы стоматолога.

Зубная щетка для ребенка:

1. Необходимо выбрать щетку с мягкой щетиной.
2. Длина головки щетины должна быть равна ширине 2-3 зубов.
3. Перед чисткой зубов и после чистки необходимо тщательно вымыть щетку.
4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается. Зубная щетка с растрепавшейся щетиной плохо очищает зубы и может поранить десны. Рекомендуется менять щетку раз в 3-4 месяца, и обязательно после инфекционных болезней. В настоящее время предпочтительными являются щетки с искусственной щетиной - из нейлона, ситрона и других материалов, так как щетки с натуральной щетиной быстро изнашиваются. Кроме того, внутри каждой натуральной щетинки имеется канал, в котором могут скапливаться микроорганизмы.

Зубная паста:

1. Должна содержать соединения фтора.
2. Детям рекомендуются детские зубные пасты, так как в их состав входит необходимое для детей количество лекарственных веществ.
3. Детям до 12 лет рекомендуются пасты, в состав которых, кроме фтора, включены соединения кальция.
4. При заболевании десен зубная паста должна содержать противовоспалительные вещества.

Как правильно чистить:

1. Чистить ребенку зубы необходимо утром и вечером по 2-3 минуты.
2. При очищении наружных и внутренних поверхностей зубов щетку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят выметающие движения от десны к краю зуба. Для очищения жевательной поверхности щетка располагается горизонтально и перемещается круговыми движениями.
3. Во время чистки, чтобы ребенок не капризничал, можно сопроводить процедуру детскими песенками, сыграть в игру «Кто дольше прочистит зубы», «У кого белее?».

Питание:

Для профилактики кариеса необходимо сократить употребление сладостей, особенно карамелек и жевательных конфет. Исключите их между приемами пищи, перед сном. Наоборот, включаем в рацион ребенка больше свежих фруктов и овощей, арахисовое масло, молоко. Нежелательно употребление большого количества соков, газированных напитков, так как они также содержат сахар.

Здоровье ребенка - здоровье его в последующие годы.

Здоровые молочные зубы – неременное условие красивых здоровых постоянных зубов.

Необходимо помнить, что нужно начинать чистить ребенку зубы с первого прорезавшегося зуба, т.е. с 5-6 месяцев.

Советы по уходу за полостью рта О зубной щетке

Зубную щетку необходимо выбирать, руководствуясь индивидуальными особенностями зубной эмали, анатомического строения полости рта, а также с учетом возраста человека.

Жесткость-мягкость

- Для здоровой и прочной эмали — лучше всего использовать щетку средней жесткости. (medium)
- Для стертой и поврежденной эмали — подойдет мягкая щетка (soft).
- В послеоперационный период и во время лечения пародонта нужно также использовать мягкую щетку.

Форма и материал

- Длина рабочей части щетки должна покрывать 2-2,5 зуба (около 18-22 мм).
- Рекомендуется использовать щетки только из искусственного материала, так как натуральная щетина — рассадник всевозможных

и бактерий микроорганизмов.

- Щетина не должна быть слишком высокой и чрезмерно густой.
- Щетки с зауженной рабочей частью, с пучками щетины различной длины и индикаторами изношенности способны способствовать более качественной чистке зубов.

Замена щетки

- Менять нужно через 2-3 месяца. Но если в процессе чистки изменилась форма и положение щетины, то щетку нужно заменить раньше. Хорошо, если рабочая часть щетки имеет индикатор, когда надо заменить щетку.

- После каждой чистки зубов необходимо мыть щетку, чтобы освободить от зубной пасты и остатков пищи.

О зубной пасте

Зубная паста подбирается индивидуально в зависимости от ее лечебно-

профилактических свойств, состояния зубов и десен. При сверхчувствительности твердых тканей зуба нужно пользоваться пастами, содержащими глицерофосфат кальция, хлорид стронция, лактат аммония, а также пастами, которые обладают низкими абразивными свойствами.

Это, например, Oral B-sensitive, Сенсодин, Секлодин F, Рембранд — для чувствительных зубов.

При воспалительных процессах пародонта и кровоточивости десен предпочтительны пасты, содержащие лекарственные травы, соли, гормоны, витамины, ферменты, антибактериальные средства.

Это, например, ColgateTotal, Лакалот, Эльдидум, Лесной бальзам, Кедровый бальзам, Лесная, EL-semed, Силка с экстрактами трав, ColgateHerbal.

Противокариозным действием обладают кальций — и фторосодержащие зубные пасты. В состав многих входит целый комплекс различных компонентов. Такие пасты являются универсальными.

Это, например, Colgate, Blend-a-med, Аквафреш, Жемчуг, Силка, EL-semed.

Мало иметь даже очень хорошую щетку и великолепную зубную пасту. Прежде всего, нужно уметь чистить зубы.

О методике чистки зубов

Чистить зубы предпочтительно сразу после еды, но если это невозможно, то уж после завтрака и ужина — непременно.

- Отводите на эту процедуру не менее 2-3 минут, в зависимости от жесткости щетки, движения при чистке наружных и внутренних поверхностей зубов нужно производить от десны к режущему краю (т.е. выметающие). При чистке жевательных поверхностей движения производят вперед-назад, и напоследок можно почистить круговыми движениями все поверхности зубов, что окажет положительное влияние на десна, так как улучшит их кровообращение.

- Верхний и нижний ряд зубов чистят отдельно.

- Межзубные промежутки освобождают от налета и остатков пищи зубными нитями (флоссами). Если зубы расположены редко, то флоссы заменяют межзубными щеточками или зубными лентами (tape).

Можно считать, что Вы хорошо умеете чистить зубы, если очищаете от зубного налета:

- жевательные поверхности;
- наружные поверхности (щечные и губные);
- внутренние поверхности (язычные и небные);
- межзубные промежутки.