

## *Стоматологическая гигиена и профилактика заболеваний полости рта.*



Важно следить за зубами правильно. Чистить их следует 2 раза в сутки – после завтрака и после ужина (перед сном). Выбирать пасту нужно исходя из состава и качества. Важно помнить о гигиене и в остальное время. Чтобы избежать стоматологических заболеваний, следует ополаскивать полость рта после каждого перекуса.

Обязательна к использованию зубная нить. Её задача – очищать межзубные промежутки. Если зубы расположены неплотно, имеет смысл выбирать круглую форму нитей, а для плотного их расположения подойдёт плоское сечение. Наличие антибактериальной пропитки или укрепляющего эмаль фтора позволит улучшить результаты очищения.

Помимо зубной нити можно использовать ирригаторы, также оказывающие очищающее действие, но использующие для этой цели тонкую струю воды, подаваемую под большим давлением. Такое воздействие приносит пользу не только зубам.

В уходе нуждаются не только зубы и дёсны. Не менее важно позаботиться о языке, так как на нём нередко образуется налёт, становящийся причиной неприятного запаха. Чистить его лучше всего зубной щёткой, используя для этой цели её обратную сторону, имеющую ребристую поверхность или скребок.

При выборе зубной щётки нужно обратить внимание на её жесткость или мягкость. Детям до 10 лет, щётка должна быть мягкой. Во всех остальных случаях уместен вариант средней жёсткости. Чистить зубы с их помощью нужно 3-5 минут, начиная с нижней челюсти. Движения должны быть направлены от десны к зубу, в противном случае очистить поверхность от налёта не удастся.

Множество средств, помогающих сохранить здоровье полости рта, нередко ставят в тупик при их выборе. Разумеется, подбирать лечебный препарат при склонности к той или иной болезни, следует во время личного визита к стоматологу.

Роль зубов не ограничивается только питанием человека. Они важны для общего здоровья, имеют значение при постановке правильной речи. По этой причине важно принимать все доступные меры, чтобы сохранить их крепкими и целыми. Помимо стандартных гигиенических процедур рекомендуется снизить количество сладостей, пить меньше газированных и кислых напитков, либо использовать для этой цели трубочку, чтобы уменьшить контакт кислоты с зубной эмалью. Полезна для зубов жевательная резинка, но только если она не содержит сахара. Но самое главное – вовремя посещать стоматолога, чтобы вовремя заметить любые изменения зубной эмали.

