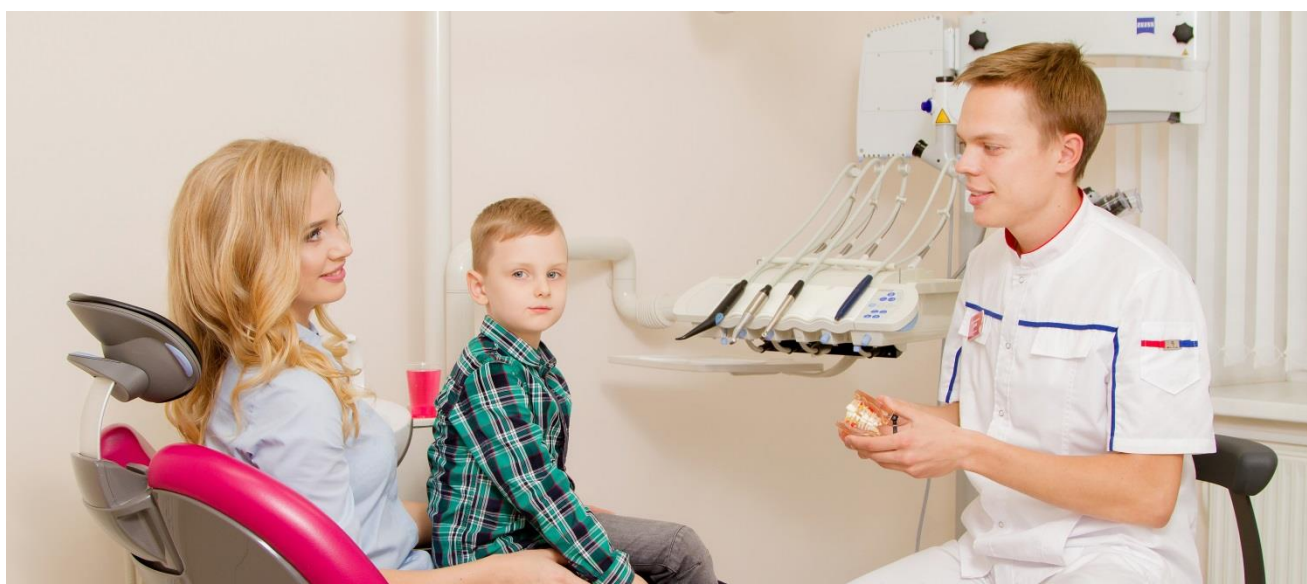


Памятка по уходу за полостью рта пациенту «Кремлёвской стоматологии»

Врачи «Кремлёвской стоматологии» рекомендуют:

- ✓ начинать чистку зубов с нижнего зубного ряда;
- ✓ чистить зубы от передних зубов к задним;
- ✓ чистить зубы последовательно, не пропускать участки;
- ✓ соблюдать единый темп и продолжительность чистки каждого участка зубного ряда;
- ✓ чистить зубы выметающими движениями от десны к краю зуба, но не поперёк зуба;
- ✓ жевательную поверхность зубов следует чистить круговыми движениями;
- ✓ процесс чистки должен длиться не менее 3-х минут;
- ✓ в конце чистки нужно помассировать дёсны, очистить от налёта язык.



*Ежедневный уход за зубами и регулярная профилактика заболеваний дёсен
сохранят здоровье Ваших зубов и красивую улыбку на долгие годы!*

Гигиена полости рта

Зубы необходимо чистить утром и вечером: 2 раза в день. В течение дня желательно также не пренебрегать уходом за полостью рта.

После еды можно ещё раз почистить зубы, прополоскать рот или пожевать жвачку без сахара.

Освежить дыхание и предотвратить воспаление дёсен помогут *ополаскиватели*.

Посещать гигиениста следует не реже 2-х раз в год.

Стоит ограничить употребление сахара!

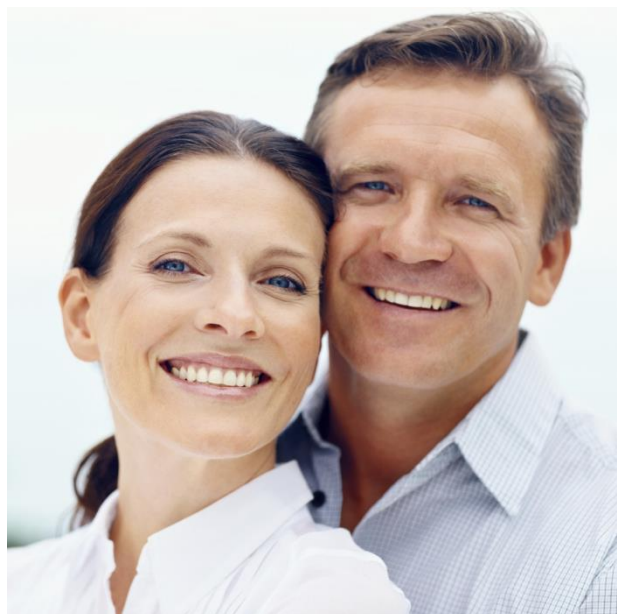
Лучшими зубными щётками на сегодняшний день считаются *ультразвуковые*.

Зубную пасту необходимо подбирать с учётом конкретных задач:

- при пародонтозе оптимальны *пасты для укрепления дёсен*;
- после отбеливания – *пасты для чувствительных зубов*;
- курящим подойдут *отбеливающие пасты*;



Полноценный арсенал средств по уходу за полостью рта включает:



- флоссы или зубную нить
- ирригаторы полости рта
- средства для чистки языка: скребки, щётки
- ополаскиватели для полости рта
- дезодоранты для полости рта
- отбеливатели для зубов
- пенку для гигиены полости рта
- порошки или таблетки для обработки зубных протезов

Запах изо рта

С проблемой неприятного запаха изо рта люди сталкиваются нередко. Несвежее дыхание мешает общению, подрывает уверенность в себе и совершенно не располагает к нам окружающих.

Интересно: организм человека адаптируется к собственным запахам, и порой человек даже не подозревает о том, что его дыхание вызывает неприязнь!

Как понять, нормально ли пахнет наше дыхание?



Тест «чайной ложки»: несколько раз проведите краем ложки по поверхности языка – от корня к кончику. На ложке останется белый налёт или слюна – их запах и есть запах вашего дыхания.

Тест на запястье: лизните своё запястье и дайте слюне высохнуть. Запах на запястье подскажет Вам, как пахнет у вас изо рта. Однако этот тест не совсем точен: передняя часть языка очищается слюной с антибактериальными компонентами, поэтому она будет передавать запах слабее.

Причины появления запаха изо рта:

- продукты и напитки с резким запахом;
- недостаточная гигиена полости рта;
- недостаточная гигиена протезов и брекетов;
- заболевания зубов и дёсен;
- заболевания полости рта;
- заболевания носоглотки и дыхательных путей (ОРЗ, ОРВИ и т.д.);
- заболевания внутренних органов;
- побочное действие некоторых лекарств.

Как избавиться от неприятного запаха изо рта?

Ограничьте употребление белка и сахара, включите в рацион свежие овощи и фрукты. Пейте больше воды!

Обратите внимание, насколько тщательно

Вы чистите зубы, и при необходимости скорректируйте технику.

Пользуйтесь не только щеткой, но и зубной нитью, ирригатором, ополаскивателями для полости рта. Полощите рот настоями лекарственных трав.

Посещайте стоматолога-гигиениста. Профессиональная чистка зубов – необходимое подспорье в борьбе за свежее дыхание.

Во время профчистки гигиенист слегка полирует поверхность зубной эмали, лишая бактерии возможности закрепляться на ней в дальнейшем.



Как выбрать зубную щётку?

Перед тем, как приобрести новую зубную щётку, оцените состояние ваших десен, количество зубного налета и наличие ортопедических конструкций: виниров, коронок, имплантатов, протезов, брекетов и т.п..

- ❖ **Мануальная** или ручная зубная щётка – стандартный вариант. В данном случае обратите внимание на жёсткость щетины. Жесткие щетки используются только по назначению врача.
- ❖ В **ионной** щётке находится стержень с напылением диоксида титана, нейтрализующий кислоту, которая образуется в результате жизнедеятельности микробов.
- ❖ **Электрическая** щётка использует комбинации пульсирующих и возвратно-вращательных движений для эффективного размягчения и удаления налёта.
- ❖ **Ультразвуковая** щётка разрушает цепочки микробов зубного налета на молекулярном уровне.
- ❖ **Специальная ортодонтическая щётка для брекетов** с V-образным вырезом на щетине предназначена для эффективной очистки поверхности зубов и брекет-систем.

Важно! Перед первым использованием необходимо вымыть новую зубную щётку горячей водой с мылом. Чистить зубную щётку также можно с помощью обычного мыла и воды, а также специального стерилизатора для зубных щеток. Врачи «Кремлёвской стоматологии» рекомендуют менять зубную щётку (или насадки) раз в три месяца.

Особенности ухода за винирами, протезами и имплантами

Некачественный уход за ИМПЛАНТАМИ грозит воспалением и отторжением имплантата. На искусственных поверхностях налет скапливается не меньше, чем на натуральных зубах!

Под керамическими ВИНИРАМИ и ЛЮМИНИРАМИ в пространстве между пластинкой и родной эмалью может скапливаться бактериальный налёт и остатки пищи. В таких условиях при недостаточной гигиене кариозный процесс будет развиваться незаметно!

Проконсультируйтесь со специалистом, если у Вас установлены ПРОТЕЗЫ. Важно знать, как правильно их очищать, чтобы предотвратить размножение бактерий.

Если у Вас установлены МОСТОВИДНЫЕ ПРОТЕЗЫ, важно тщательно очищать пространство между мостом и десной, чтобы сохранить здоровье дёсен и опорных зубов.



Протезы чистят специальной зубной щёткой с внешней и с внутренней стороны, а после очистки помещают в контейнер с антисептической жидкостью.

Совет: помощь в борьбе за гигиену полости рта обладателям искусственных реставраций могут ирригаторы – устройства, которые очищают недоступные участки под напором воды. Ирригатор укрепляет дёсны и улучшает эффективность гигиены полости рта!

Правила ухода за брекетами

- ✚ Используйте специальную ортодонтическую щетку с V-образной щетиной.
- ✚ Расположите щетку под углом 45° к десне и, мягко надавливая, короткими движениями вперед-назад чистите каждый зуб в отдельности в течение приблизительно 10 секунд.
- ✚ Пройдитесь по внутренним и внешним поверхностям зубов, убедившись, что щетка достает до крайних задних зубов.
- ✚ С помощью ёршиков почистите брекеты и труднодоступные поверхности между ними и зубами.
- ✚ Для очищения межзубных промежутков воспользуйтесь флоссом.
- ✚ Завершите чистку использованием ополаскивателя для рта.
- ✚ Для труднодоступных мест используйте зубной ирригатор.

Улыбайтесь чаще!



Кремлёвская

СТОМАТОЛОГИЯ