

## Берегите зубы

Многие знают, насколько неприятна, а иногда и мучительна зубная боль. Заболевания полости рта у взрослых делятся на 3 вида: болезни десен, зубов и слизистой. В большой степени развитию болезней полости рта способствуют нездоровое питание, курение и чрезмерное употребление алкоголя.

Зубы, десны и язык требуют особого внимания, ведь полость рта постоянно находится в контакте с внешней средой. Несоблюдение гигиены полости рта также является фактором риска развития целого ряда болезней.

### **Основные рекомендации для сохранения здоровья полости рта:**

- ✓ посещайте стоматолога для профилактического осмотра и профессиональной гигиены полости рта не реже, чем два раза в год;
- ✓ выполняйте правила гигиены полости рта;
- ✓ используйте зубную щетку соответствующей жесткости;
- ✓ используйте фторидсодержащие зубные пасты;
- ✓ соблюдайте возрастные ограничения по расходу пасты для детей;
- ✓ предохраняйте зубы от воздействия кислот и сахара (ополаскивайте зубы после приема пищи, при употреблении кислых и сладких напитков - пользуйтесь соломинкой);
- ✓ для снижения риска лицевых травм используйте средства защиты при занятиях спортом и езде на велосипеде.

### **Правила гигиены полости рта.**

Все гигиенические действия должны выполняться два раза в день: утром (после завтрака) и вечером (перед сном). Рекомендуется иметь четкий алгоритм действий:

1. Чистим зубы одинаково тщательно и с внешней, и с внутренней стороны, щетка должна двигаться снизу - вверх (от десен к концу зуба). После этого можно очищать жевательную поверхность зубов. Оптимальное время чистки зубов — около двух минут активных движений.

2. Нажимать на щетку нужно, однако не стоит прилагать слишком много усилий – это может навредить (особенно в случае с чувствительными зубами или деснами). Зубную щетку следует мыть после каждого использования, так как на ней после чистки остается зубной налет, что приводит к размножению бактерий. Зубную щетку нужно менять, как минимум, раз в 3 месяца.

3. Следующим шагом будет очистка языка, поскольку именно на нем собирается большое количество вредоносных бактерий. Ухаживать за языком можно обычной зубной щеткой, как правило, с ее обратной стороны есть специальная ребристая поверхность. Аккуратными движениями надо провести от корня к кончику языка. Если есть такая возможность, то рекомендуется воспользоваться специальными средствами (например,

скребок для языка). Таким же образом можно очищать и внутреннюю сторону щек.

4. После этих процедур требуется тщательно пополоскать рот чистой водой и переходить к следующему этапу – очистки межзубного пространства от налета с помощью зубной нити (флосса):

взять флосс (отрезок в 20-25 см.), намотать его на указательные пальцы обеих рук;

начинать протягивать нить между зубами, постепенно ее при этом опуская;

повторить процедуру для каждого зубного промежутка: сперва передние зубы, потом медленно продвигаясь к задним. Для каждого нового зубного стыка рекомендуется использовать новый участок флосса, в противном случае можно занести инфекцию с больной зоны рта на здоровую.

5. Последним этапом является использование ополаскивателя, небольшое количество которого (1 столовая ложка) следует набрать в рот. После чего нужно скрупулезно промыть им каждый участок ротовой полости (длительность процедуры - около 2 минут).

Врач-гигиенист  
отделения общественного здоровья  
Гомельского городского ЦГЭ  
Алла Зинович