



## Алгоритм гигиенического ухода за полостью рта

**Цель:** удаление мягкого и твердого зубного налета с поверхности зубов, десен, языка. Мягкий зубной налет – состоит из остатков пищи, элементов слюны, бактерий и продуктов их жизнедеятельности.

**Показания:** Проведение комплекса гигиенических и профилактических мероприятий, направленных на поддержание здоровья полости рта (зубов, десен, слизистой). Эти мероприятия можно разделить на индивидуальные (проводятся человеком самостоятельно) и профессиональные (проводятся в стоматологическом кабинете).

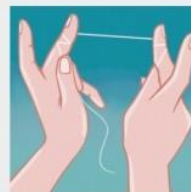
**Оснащение:** щетка, зубная паста, флосс (зубная нить).

- **Характеристика зубной щетки** - жесткость щетины - должна быть средней и высокой (выбор зависит от чувствительности твердых тканей зубов).
- **Щетка должна быть заменена** не реже, чем один раз в три месяца. Потому что изнашивается щетина.
- **Зубная паста**, точнее ее выбор - чаще всего вопрос личных предпочтений. Рекомендация может быть одна - пользуйтесь различными (разумеется, если Ваш стоматолог не рекомендовал какую-то определенную).

**Флосс** - нитью надо обязательно проходить все контактные поверхности. Заводим ее в межзубное пространство, к десне и скребем "пилящими" движениями по боковой стенке зуба, ведя

нить к жевательной поверхности у боковых или к режущему краю у передних зубов. Так обрабатываем все боковые или контактные области зубов, используя для каждого участка новый отрезок. Для плотно стоящих зубов подойдет плоская нить, а для широких межзубных промежутков – круглая.

### Как пользоваться зубной нитью?



Используйте примерно 45 см зубной нити, оставив для чистки 2,5-5 см



При чистке осторожно следуйте форме ваших зубов



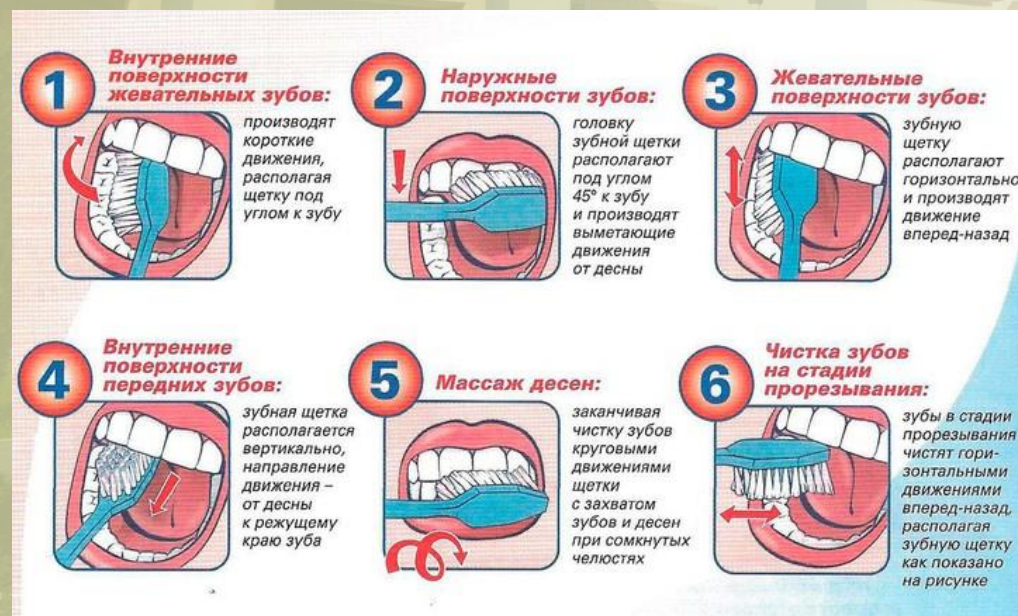
Обязательно очищайте поверхность под пришеечной частью десны, но при этом не дергайте зубную нить

## Выполнение процедуры

Основные правила чистки:

1. Щечные поверхности следует чистить по направлению от десны выметающими движениями.
2. Жевательные поверхности очищают возвратно-поступательными и круговыми движениями.
3. Язык чистится аккуратными выметающими движениями от корня к кончику.

Чистить зубы рекомендуется утром после завтрака и вечером после ужина, процедура должна занимать не менее 3 – 4 минут. Помимо этого, вечером можно использовать флоссы для очищения межзубных промежутков.



## Окончание процедуры:

1. Полоскание полости рта специальными средствами – завершающий этап ежедневной гигиены.
2. Ополаскиватели применяются не менее двух раз в день, после качественной чистки зубов щеткой с зубной пастой. Это помогает добиться более глубокого проникновения действующих веществ в эмаль.

Использование ополаскивателей ежедневно после утренней и вечерней чистки зубов обеспечивает круглосуточную защиту от образования зубного налета и развития заболеваний десен.



**Тщательная гигиена полости рта – это залог красивой и здоровой улыбки!**