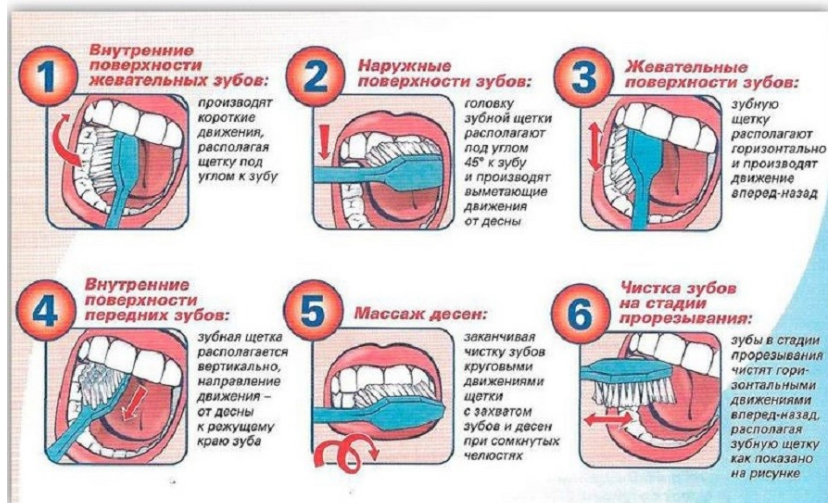


ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Стандартный метод чистки зубов!



Правильное и регулярное питание – залог успеха!

Крепкие зубы. Избавьте себя от лишних забот! Ухаживать за зубами нужно с детства. Взрослые часто повторяют детям: «Не ешь много сладкого, а то зубы будут болеть». И в этом они действительно правы. Бактерии, обитающие в ротовой полости, питаются в основном сахарами, превращая их в кислоты. Постепенно кислота разъедает эмаль, и на зубе появляется дефект - кариес. И чем больше мы едим сладкого, тем больше вероятность появления кариеса.

Сахар содержится не только в сладостях. Поэтому не следует злоупотреблять и готовыми продуктами (каши быстрого приготовления, сладкие и солёные орешки, сухарики, чипсы...), пакетированными соками, кетчупом и разными готовыми соусами.

Большую роль в защите зубов играет слюна. Она разводит сахара пищевых продуктов, постепенно очищая от них ротовую полость. Слюна способна также нейтрализовать действие кислот в зубном налете. Однако на это требуется определённое время. А когда промежутки между приёмами пищи слишком малы, слюна просто не успевает делать свою работу.

Внимание, опасные напитки!

Но пить-то можно всё? Оказывается, не совсем. Всякая содовая вода, даже без добавления сахара, имеет повышенную кислотность. Зубная эмаль очень чувствительна к кислотам, которые разъедают её. Другой вредный для здоровья зубов напиток - это сок из citrusовых плодов. Особенно негативно действует на эмаль грейпфрутовый сок. Однако это вовсе не означает, что нельзя употреблять столь полезные и богатые витаминами фрукты и соки. Они очень даже нужны организму в целом.

Поскольку кислоты ослабляют эмаль, не стоит чистить зубы сразу после того, как вы выпили с утра стакан citrusового сока или съели,

например, апельсин. Лучше всего прополоскать рот простой водой и подождать около часа пока кислотность вернётся в норму.

Крепкие зубы.

Избавьте себя от лишних забот! Электрическая щётка в 3 раза более эффективно удаляет зубной налёт.

- Чистить зубы верхней и нижней челюсти по отдельности;
- Чередовать вертикально-выметающие и вращательные движения;
- Не использовать горизонтальные движения щёткой при чистке зубов;
- Чистить всегда от красного к белому: то есть от дёсен к режущей поверхности зуба, что позволяет снизить риск образования зубного камня;
- Не пропускать ни одного зуба, не забывая ни внутреннюю поверхность, ни труднодоступные зубы мудрости;
- Чистить слизистую языка и щёк с помощью специальных подушечек;
- Многие стоматологи считают оптимальным чистить зубы щёткой и пастой 2 раза в день: утром и вечером.

Вечером особенно важно чистить зубы. Ночью секреция слюны значительно уменьшается, и зубы лишаются их главной защиты. Эмаль легко подвергается разъедающему действию образовавшегося за весь день зубного налёта с агрессивными к эмали кислотами и многочисленными бактериями.

Полезные советы:

На десерт отдайте предпочтение сыру, творогу или другому молочному продукту. Молочные продукты содержат столь необходимый зубной эмали кальций, защищают зубы от действия кислот и содержат меньше сахаров, чем, например, фрукты.

Если вы любите пить газированные напитки и цитрусовые соки, пейте на здоровье! Но, через соломинку. Таким образом, вы снизите до минимума их вредное действие на зубы;

Полощите рот после употребления цитрусовых плодов и соков;

Для здоровья зубов лучше всего подойдет качественная питьевая вода. На полдник лучше выпить кружку молока, чем стакан сока.

Обязательными компонентами являются кальций и фтор. Утром используйте кальцийсодержащую пасту. Она способствует реминерализации эмали и помогает зубам оставаться крепкими. Вечером чередуйте фторсодержащую пасту с одной из лечебно-профилактических паст в зависимости от текущего состояния ваших зубов и десен. Фтор обладает сильным противокариесным эффектом. Полезно также пользоваться противовоспалительной пастой (например, с лечебными травами). А вот

отбеливающей пастой злоупотреблять не стоит. В её состав часто входят высокоабразивные компоненты, которые ослабляют эмаль.

Жевательная резинка после каждого приёма пищи поможет продержаться вашим зубам до вечерней чистки. Жвачка не только удаляет остатки пищи, она также способствует усиленной секреции слюны, которая нейтрализует вредные влияния сахаров и кислот. При этом не забывайте, что жевать жвачку полезно только первые 5-10 минут после еды.

Если есть возможность, можно также прополоскать рот после еды. Это самый простой способ избавиться от пищевых остатков и снизить кислотность в ротовой полости.

Здоровье наших зубов в наших руках! Ведь намного лучше своевременно позаботиться о зубах, чем потом испытывать жуткий стресс при их лечении. В любом случае, не помешает хотя бы раз в год посетить зубного врача. Он проверит состояние зубов и подскажет, на что стоит обратить внимание в ежедневной гигиене полости рта.

Источник:

Подготовила медицинская сестра поликлиники Маркевич Г.Э.