Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики Речицкой ЦРБ



Забота о зубах начинается с выбора **зубной пасты.** Стоматологи рекомендуют обращать внимание на то, к какой группе относится зубная паста: есть **гигиенические и лечебно-профилактические**
.

Первые хорошо освежают дыхание и убирают остатки пищи с эмали, но не спасают от кариеса и других стоматологических заболеваний. Гигиенические пасты рекомендованы людям со здоровыми зубами, остальным следует покупать лечебно-профилактические. Чистящие средства, относящиеся ко второй группе, предупреждают зубной налет и обладают антибактериальным эффектом.

Лечебные пасты применяют не более 2 недель, дальше следует перейти на обычные гигиенические.

Стоматологи рекомендуют пользоваться **щетками** из искусственных материалов. В натуральных щетках размножаются бактерии и может завестись грибок, а мелкие ворсинки выпадают и попадают в кишечник, вызывая раздражение.

Мягкие разновидности рекомендованы пациентам с кровоточивостью и повышенной чувствительностью. Варианты со средней жесткостью подходят людям, у которых не повреждена эмаль, нет кариеса или воспаления десен. Ультрамягкие щетки созданы для юных пользователей. Существуют и ортодонтические щетки, предназначенные для ухода за брекетами.

Не забывайте менять щетку раз в 3 месяца!

Зубы чистят ежедневно: утром, спустя 30-40 минут после завтрака, и вечером, незадолго до сна.

Начинать с коренных зубов, постепенно продвигаясь к клыкам и передним. Щетка скользит от десен к кончикам. Горизонтальные движения чередовать с круговыми и вертикальными направлениями, захватывая за один раз по 2-3 зуба. Каждому уделять по 10-20 секунд. Гигиеническая процедура занимает не меньше 2-3 минут.

После приема пищи ротовую полость советуют **полоскать** кипяченой водой.

Необходимо использовать **зубные нити** (флоссы). Промежутки между зубами слишком малы и именно там скапливается наибольшее количество бактериального налета и микроскопических остатков еды. Использование флоссов поможет удалить максимальное количество загрязнений.

Уход и гигиена языка и щек изнутри является немаловажным элементом здоровья зубов и десен. Некоторые зубные щетки с тыльной стороны имеют специальное приспособление для чистки щек. Язык стоит чистить скребком или щеткой.

Ополаскиватели без показаний использовать не рекомендуют.

Следить за здоровьем зубов нужно самостоятельно, однако не стоит увлекаться уходом в домашних условиях. Не забывайте о профилактических осмотрах у стоматолога.