

*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.**