

Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Ежедневно мы соблюдаем гигиену полости рта: чистим зубы зубной щеткой и пастой, очищаем межзубные промежутки зубной нитью, пользуемся ополаскивателями для рта. Только не каждый знает, что необходимо также чистить и язык.

Язык наиболее подвержен появлению налета, так как на его поверхности расположены многочисленные сосочки, ямочки и бороздки, в которых застревают микроскопические частицы пищи и скапливаются бактерии. Чистка языка помогает избавиться от огромного количества болезнетворных микроорганизмов, вызывающих заболевания полости рта и зубов – **стоматит, кариес, пародонтоз и т.д.** В 80% случаев бактерии, располагаясь на задней части языка, выделяют летучие соединения серы, что является причиной неприятного запаха изо рта.

Язык необходимо чистить каждый день, не зависимо от того, появился на нем налет или нет. Приступать к процедуре необходимо после чистки зубов. Сначала подметающими движениями от корня языка к кончику очищаем одну половину, затем другую. Движения должны быть слегка надавливающими, при желании можно использовать небольшое количество зубной пасты. После очищения необходимо прополоскать рот водой.

Очищать язык можно следующими средствами гигиены:

- **Скребок для чистки языка.** Почти все они изготавливаются из пластика и представляют собой насадку с наконечником в виде ложечки. Скребки необходимо менять так же часто, как и зубные щетки, каждые 2-3 месяца.

• **Ложкой для чистки языка.** Представляет из себя насадку на ирригатор с наконечником в виде ложечки. С помощью этой насадки, подающей воду из ирригатора, можно достаточно мягко и эффективно почистить язык.

• **Щеткой-скребком.** Представляют собой комбинацию щетки и скребка, имеют вытянутую округлую форму с мягкой щетиной (снижает возникновение рвотного рефлекса). Вы можете приобрести щетки с одной стороны которых щетина, с другой - специальные резиновые или пластиковые рельефные полосы. Обе стороны таких щеток предназначены для чистки языка.

• **Многофункциональной зубной щеткой.** С одной стороны которой, расположены щетинки для чистки зубов, а с другой – прорезиненная вкладка, которая предназначена для очищения поверхности языка.

Регулярная чистка языка помогает:

- избавиться от болезнетворных микробов и бактерий;
- уменьшить на 33% образование зубного налета;
- избавиться от неприятного запаха изо рта;
- обогатить вкусовые ощущения;
- через массаж рецепторов языка активировать и стимулировать работу внутренних органов.

К процедуре чистки языка необходимо привыкать постепенно и спустя некоторое время

это станет неотъемлемым компонентом ежедневной гигиены полости рта!