

- С помощью межзубных щеток-ершиков обработать труднодоступные места: поверхность вокруг брекетов, под дугой, межзубные промежутки.



- Чистить зубы аккуратно, стараясь не повредить брекет-систему и дугу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗУБНОЙ НИТИ

Один раз в день, желательно перед сном, необходимо пользоваться зубной нитью. Она помогает удалить зубной налет из межзубных пространств (с поверхностей, недоступных для зубной щетки). Также с помощью зубной нити можно почистить зону вокруг брекетов.

- Жесткий конец зубной нити ввести в межзубное пространство над дугой верхнего зубного ряда или под дугой нижнего зубного ряда.
- Проткнув зубную нить вокруг зуба в виде буквы «С» осторожно двигать ею вверх-вниз по поверхности каждого зуба.



- Для чистки каждого зуба использовать новый отрезок зубной нити.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ПРИ ЛЕЧЕНИИ БРЕКЕТ-СИСТЕМОЙ

- Чистить зубы как минимум три раза в день по 10 минут перед зеркалом, используя зубную щетку и межзубные щетки-ершики.

- Менять зубную щетку один раз в три месяца или чаще, при первых признаках износа щетины.
- Чистить межзубные пространства с помощью зубной нити, по меньшей мере, один раз в день и обязательно перед сном.
- Использовать фторсодержащую зубную пасту. Донорство фтора способствует предотвращению кариеса.
- Во избежание привыкания, менять антибактериальную зубную пасту один раз в три месяца.
- Пользоваться фторсодержащим ополаскивателем для полости рта минимум один раз в день, чтобы снизить риск возникновения кариеса.
- Для более тщательной чистки зубов и предотвращения воспаления десен пользоваться ирригатором.
- Постоянно иметь при себе зубную щетку и пасту, чтобы почистить зубы даже тогда, когда находитесь вне дома или в пути.
- Избегать употребления сладостей и вязких пищевых продуктов, которые могут повредить брекет-систему и повысить риск образования кариеса.
- Каждые три месяца посещать стоматолога общей практики для профилактического осмотра и проведения профессиональных гигиенических мероприятий (удаления твердых зубных отложений, обработки эмали зубов фтористыми препаратами и др.).

Памятку подготовила
врач ортодонтического отделения
МУ «Детская стоматологическая поликлиника № 3»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан,
ХАНОВА Э.И.

Ответственный за выпуск
главный врач Уфимского городского
центра медицинской профилактики
АХТЯМОВА С.Х.

Допечатная подготовка и печать ООО «САН».
Заказ 1001740. Тираж 5000. 2010 г.

Управление здравоохранения Администрации
городского округа город Уфа Республики Башкортостан
Уфимский городской центр медицинской профилактики
МУ «Детская стоматологическая поликлиника № 3»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

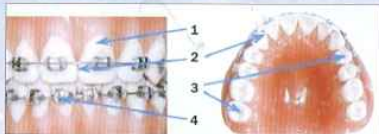


ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА У ПАЦИЕНТОВ

*с несъемной
ортодонтической
техники*

(памятка для родителей)

Для лечения зубочелюстных аномалий успешно используется несъемная ортодонтическая техника (брекет-система). Несмотря на неоспоримые преимущества этой техники, есть существенный недостаток — детали аппарата способствуют скапливанию налета и затрудняют уход за полостью рта, что повышает риск возникновения кариеса и воспаления десен. Основным мероприятием, снижающим риск развития осложнений, является гигиена полости рта.



Зоны риска: 1 — пришеечная область
2 — межзубные промежутки
3 — фиссуры (естественные углубления на жевательной поверхности зубов)
4 — щель вокруг брекетов

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Ортодонтические зубные щетки имеют щетину, подстриженную в виде буквы «V», повторяющую контуры брекет-системы и других ортодонтических конструкций. Они эффективно удаляют зубной налет над и под брекетами. Существуют также электрические зубные щетки со специальными насадками для чистки зубов с брекет-системой.

Межзубные щетки-ершики имеют головки цилиндрической или конусовидной формы разного диаметра и предназначены для чистки пространств под дугой.



Ортодонтические зубные щетки (слева) и межзубные щетки-ершики

Специальные зубные нити (флоссы). Фиксированные на зубах брекет-системы мешают осуществлять чистку межзубных пространств обычным способом. Во избежание затруднений создана специальная зубная нить, каждый отрезок которой имеет три части: жесткий конец, позволяющий продевать нить между зубами над и под дугой, губчатую часть — для чистки широких межзубных пространств и деталей конструкции и часть для чистки обычных или узких межзубных промежутков. Губчатая часть зубной нити может быть пропитана фтористым соединением или антибактериальным средством.



Специальные зубные нити (флоссы)

Ирригаторы удаляют остатки пищи из самых труднодоступных мест с помощью струи воды под давлением. Массажный эффект постоянной или пульсирующей струи воды улучшает кровоснабжение десен, а использование вместо воды отваров лечебных трав (шалфей, ромашка, календула и др.), жидких лекарственных препаратов (хлорофиллипт, сангвиритрин, ромазулон и др.) оказывает противовоспалительное действие.

МЕТОДИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ

Тщательное удаление налета с поверхности зубов и деталей брекет-системы затруднено. Следующие ниже рекомендации помогут справиться с этой задачей.

- Во-первых, необходимо снять эластические резинки и съемные конструкции (назубные шины, позиционеры).
- Расположив зубную щетку с V-образной щетиной под углом 45 градусов к поверхности десны, горизонтальными движениями чистить каждый зуб в отдельности приблизительно 10 секунд.



- Теми же движениями почистить внутренние и жевательные поверхности зубов, убедившись, что щетка достигает крайние зубы в зубной дуге.

