

велика вероятность образования кариеса. Общее правило применения для всех эликсиров – не глотать после использования! После заперения подожавши следует удалить изо рта раствор, а вместе с ним – мягкие зубные отложения и остатки пищи, затем прополоскать рот питьевой водой.

Выбирать зубной ополаскиватель нужно в зависимости от потребностей и особенностей вашего организма. Если у вас есть какие-то сомнения по выбору, обратитесь к специалисту. Спросите у вашего стоматолога, какой ополаскиватель подходит вам.



**Флоссы (зубные нити).** Раньше 12-14 лет, пока у ребенка молочные зубы не сменяются постоянными, лучше зубную нить не применять. Как пользоваться флоссами? Надо намотать 20 сантиметров нити на указательные пальцы и натянуть ее между ними, а затем ввести нить в межзубной промежуток. Движения нити могут быть снизу вверх и вперед назад –

мягкообразные. Повторять по два раза в каждом межзубном промежутке.

### ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА!



Стоматологическая профилактика, заключающаяся в консультативном приеме зубного врача, проводится не реже 2 раз в год. Во время посещения врач не обязательно будет заниматься лечением зубов. Но он может удалить зубной камень и палет с зубной эмали, которые впоследствии могут привести к образованию кариозных поражений. Небольшой кариес лучше устранить сразу, не дожидаясь осложнений. Следует помнить, что своевременное обращение к врачу может спасти больной зуб и надолго его сохранить.

#### Подготовили:

- Т.Р. Зуськарпаев – зав. кафедрой общей гигиены с экологией с курсом гигиенических дисциплин ГБОУ ВПО БГМУ МЗ РБ, профессор.
- С.В. Аверьянов – профессор, доктор медицинских наук, врач-ортодонт высшей квалификационной категории.
- Е.А. Понаро – доцент кафедры общей гигиены с экологией.
- И.Р. Исхаков – доцент кафедры ортопедической стоматологии.
- А.И. Исхаков – ассистент кафедры общей гигиены с экологией.
- Р.В. Хасянов – главный врач ГБУЗ БЦМП МЗ РБ, к.м.н.
- Н.А. Ахметова – зав. ОМО ГБУЗ БЦМП МЗ РБ.
- Э.Т. Ангазова – зав. ООКНР ГБУЗ БЦМП МЗ РБ.
- Э.А. Газизуллина – врач-методист ОМО ГБУЗ БЦМП МЗ РБ.
- А.Р. Шарипова – врач-методист ОМО ГБУЗ БЦМП МЗ РБ.



## ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА ШКОЛЬНИКОВ



Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и заболевания окружающих зуб мягких тканей (пародонтит). Их возникновение способствует неудовлетворительное состояние полости рта, приводящее к накоплению мягкого налета на зубах и деснах, состоящего из микроорганизмов, остатков пищи.

Вероятность возникновения кариеса зубов и заболеваний пародонта у детей резко снижается при регулярном уходе за полостью рта.

К основным средствам и предметам гигиены полости рта относятся зубные пасты, зубные щетки, ополаскиватели, зубные нити (флоссы) и жевательные резинки.



Зубная щетка – это надежный и верный помощник в борьбе с различными заболеваниями зубов и десен, основной инструмент для удаления мягких отложений с поверхности зубов и десен. Чистить зубы следует 2 раза в день – утром и вечером перед сном. Продолжительность чистки зубов должна составлять 1-3 минуты.

На сегодняшний день выделяют 5 степеней жесткости зубной щетки: очень мягкая (sensitive), мягкая (soft), средняя (medium), жесткая (hard), супер-жесткая (extra-hard).

Очень мягкие зубные щетки предназначены для детей, страдающих болезнями десен или патологиями твердых тканей зубов (пародонтит, поражение эмали зуба кариозной этиологии).

Мягкие зубные щетки для самых чувствительных зубов и десен. Очищают хуже, чем остальные, применяются от 6-12 лет.

Зубные щетки средней жесткости подходят детям с 12 лет, считаются универсальными для детей с относительно здоровой ротовой полостью.

Зубные щетки с супержесткостью – это специально разработанный вид, предназначенный для очищения брекетов.

Какая зубная щетка лучше – обычная или электрическая?

Сегодня не существует однозначного ответа на этот вопрос. Все зависит от каждой отдельно взятой ситуации и от состояния зубов и десен.

Электрическая зубная щетка замечательно справляется с зубным налетом, однако, при неумелом использовании, может повредить зубную эмаль и слизистую оболочку десен. Использование электрической зубной щетки, несомненно, позволяет достичь необходимого результата за более короткий промежуток времени, некоторые щетки данного вида имеют способность равномерно распределять зубную пасту. В любом случае, необходимо посоветоваться с опытным специалистом.

На сегодняшний день разработан более продвинутый вариант электрической зубной щетки – ультразвуковая. В такую модель встроены генератор, способный вырабатывать ультразвуковые волны высокой частоты, помогающие не только быстро разрыхлить и убрать налет, но и убивающие практически любые вредоносные микроорганизмы. Стоит такая инновация, естественно, недешево. Но, если у вас не возникает особых финансовых затруднений, и нет проблем со здоровьем, то лучше приобрести именно этот вариант, так как, помимо чистки зубов, ультразвуковая щетка улучшает микроциркуляцию крови в деснах и

стимулирует активизацию биохимических процессов в ротовой полости, что благоприятно отражается на общем состоянии зубов и слизистой оболочки.

Как правильно чистить зубы:



**Шаг 1:** Начните с внешней поверхности зубов и чистите их под углом в 45 градусов с помощью коротких движений против линии десен. Убедитесь, что Вы достаете до задних зубов.

**Шаг 2:** Продолжите на жевательных поверхностях. Держите щетку ровно и чистите движением вперед-назад вдоль поверхности зубов.

**Шаг 3:** Как только Вы приступили к внутренней поверхности передних зубов, наклоните щетку вертикально и нежными движениями вверх-вниз чистите поверхность.

**Шаг 4:** Убедитесь, что чистите осторожно вдоль линии десен.

**Шаг 5:** Чистите язык, чтобы удалить частицы пищи и помочь устранить бактерии и освежить дыхание.

После пользования щетку рекомендуется тщательно вымыть с мылом и хранить в стакане щетинкой вверх. Срок службы зубной щетки 3 месяца.

Новую щетку перед употреблением необходимо вымыть, а затем густо намыленной оставить в стакане на ночь.

Зубная паста необходима для очищения поверхностей зубов, десен, межзубных промежутков, языка от остатков пищи, зубного налета, слизи, удаление зубной бляшки и препятствие микробному обсеменению за счет непосредственного химического и опосредованного механического (посредством зубной щетки) воздействия.

Пасты для малышей детей имеют пометку «для молочных зубов». Подорожковые пасты с пометкой «Юниор» годятся для периода смены зубов и для чистки постоянных зубов школьников. Семейные пасты предназначены для школьников и их родителей.

Паста должна быть полезной, то есть не только очищать и полировать зубы, но и делать их более крепкими, а также снимать воспаление десен.

Выпускают пасты для здоровых зубов, которые нужны только для соблюдения чистоты полости рта. Для предупреждения заболевания зубов и десен предназначены лечебно-профилактические пасты, содержащие лекарственные добавки. Зубная паста для взрослых и детей, проживающих в местностях, где вода содержит мало фтора (до 0,5 мг на литр), обязательно должна содержать фториды. До 6 лет не разрешайте ребенку пользоваться фторсодержащей пастой для взрослых. Во время чистки зубов маленькие дети незаметно для себя проглатывают немалого пасты, это не страшно, но лучше покупать детские зубные пасты.



Ополаскиватели для полости рта в сочетании с качественными пастами помогут обеспечить полноценный уход за полостью рта. В состав ополаскивателей входят специальные активные вещества, которые размягчают и смывают зубной налет, существенно снижают риск возникновения кариеса во время полоскания нужно несколько раз с силой пропустить ополаскиватель через зубы. Таким образом очищаются и омываются труднодоступные межзубные участки, где