ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ И СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

В ротовой полости человека обитает около 300 видов микробов, деятельность которых приводит к развитию многочисленных заболеваний. Правильный уход за зубами позволяет на 50% сократить риск образования кариеса. Очищение рта от остатков пищи, удаление зубного камня предотвращает расшатывание зубов и воспаление десен. Следование рекомендациям специалистов и применение верно подобранных средств гигиены обеспечит здоровье ротовой полости.

Эффективность гигиенических мероприятий зависит от применяемых инструментов и методов.

Для ухода за полостью рта существует целый ряд предметов и средств, которые нужны каждому человеку для профилактики заболеваний и сохранения здоровья тканей. К основным предметам гигиены полости рта относятся:

- обычные или электрические щетки,

- лечебно-профилактические зубные пасты.

Роль дополнительных средств гигиены – улучшить очищение зубов и слизистой. Без них невозможно провести качественное очищение полости рта.

К дополнительным средствам гигиены относятся:

- флоссы (зубные нити),

- зубные ёршики,

- предметы для чистки языка,

- ополаскиватели,

- ирригаторы,

- жевательные таблетки и индикаторные растворы.

**Флоссы (зубные нити)** – предмет гигиены, позволяющий снять зубной налет с боковых поверхностей зубов. На современном рынке существует огромное количество различных видов флоссов на любой «вкус и цвет». Их необходимо использовать дважды в день (утром и вечером): заведя нить между зубами, прижимаем к поверхности зубами и ведем вверх (или вниз) к свободному краю зуба.

**Зубные ёршики** – используются для удаления зубного налета с участков, которые сложно очистить зубной нитью. Также их используют при больших промежутках между зубами, ношении брекет-систем, искусственных конструкций. Бывают разной длины, формы и размеров. Подбираются индивидуально. Необходимо использовать дважды в день после чистки зубов щеткой и пастой.

**Скребок** используется для удаления зубного налета с языка. На языке застревают микрочастицы пищи, размножаются бактерии, что может приводить к появлению неприятного запаха. На многих зубных щётках с обратной стороны имеется ребристая прорезиненная поверхность для чистки щек и языка, однако ей невозможно достичь достаточно качественное очищение полости рта. Скребки также используется дважды в день во время чистки зубов.

**Ополаскиватели** – специальные растворы, усиливающие эффект от чистки зубов. Жидкие средства гигиены условно делят на гигиенические и лечебные. Первые выполняют только дезодорирующую функцию, вторые могут обладать антимикробным, кариесстатическим, десенситивным или минерализующим эффектом. Полоскания проводится после чистки зубов в течение 1 мин. Количество используемого раствора определяется производителем.

**Ирригаторы** – специальные приборы для ухода за зубами, которые подают струю воды под давлением. Насадки позволяют направить поток на определенный участок зубного ряда, удаляя мягкий налет и остатки пищи. Ирригаторы удаляют зубной налет эффективнее, чем ёршики или флоссы. В прибор можно заливать не только воду, но и лечебные растворы, выполняя две функции одновременно.

**Жевательные таблетки и индикаторные растворы** – безопасные красители для определения качества чистки зубов. Чаще используется у детей для контроля гигиены полости рта. Используется перед каждой чисткой зубов до обретения навыка качественного очищения полости рта от зубного налета.

Для помощи в подборе предметов и средств гигиены всегда можно обращаться к нашим специалистам. И не забывать приходить на профилактические мероприятия раз в полгода. Тогда можно смело заявить, что ваши зубы станут светлыми и блестящими, дыхание – легким и свежим, а улыбка – открытой и молодой.

Врач-интерн УЗ «Клецкая ЦРБ» Караженец А.А.