

6 - 12
ФЕВРАЛЯ



НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО
ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ
ПОЛОСТИ РТА

Здоровье полости рта – это:

- красивая улыбка и молодость лица
- комфортное жевание и глотание
- общее состояние здоровья, физическое и умственное благополучие

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ

Советы доктора

СТЕПЕНЬ ЖЕСТКОСТИ ЩЕТИНЫ

очень мягкая
детям до 5 лет, при
заболеваниях дёсен, после
оперативных
вмешательств

мягкая щетина
при кровоточивости десен,
чувствительности зубов,
беременным и кормящим,
при сахарном диабете

**средняя степень
жесткости**
для людей со здоровыми
зубами

жесткая
при склонности к
образованию зубного налёта

супер-жесткая
для чистки полных
съёмных протезов

РАЗМЕР ГОЛОВКИ

для детей
длина – 18-25 мм,
ширина 7-9 мм

для взрослых
длина – 23-30 мм,
ширина – 7,5-11 мм.

ФОРМА ГОЛОВКИ

округло-обтекаемая

МАТЕРИАЛ ЩЕТИНЫ

синтетический

РУЧКА ЩЕТКИ

резиновая накладка
позволяет ручке не
скользить



*При выборе зубной
щетки лучше обратиться
за советом
к стоматологу!*



ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА

2 РАЗА В ГОД

ПОЗВОЛИТ ВЫЯВИТЬ КАРИЕС
И ПРОЧИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ИХ
РАЗВИТИЯ



ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА
РАЗВИТИЯ РАКА ПОЛОСТИ
РТА, НЕОБХОДИМО

- отказаться от курения
- использования бездымного (жевательного) табака
- вейпов

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ заболеваний ЗУБОВ И ДЕСЕН

✓ - ешьте больше овощей, фруктов и не злоупотребляйте сладким

✓ - полоскать рот нужно после каждого приема пищи

✓ - меняйте зубную щетку каждые 3 месяца

✓ - чистите зубы не менее 2 раз в день: после завтрака и перед сном



✓ - используйте зубную нить (флосс)

Скопление зубного налета **может** привести к кариесу, заболеванию десен и потере зубов

Зубная щетка удаляет налет и остатки пищи только с внешней и внутренней стороны зубов, поверхности между зубами остаются **необработанными**

▶ **Время чистки зубов - не менее 3 минут!**

▶ **Выбирайте щетку по рекомендации стоматолога**

▶ **Используйте ирригатор**

Зубной налет

- **Зубной налет** – структура, образованная при прилипанию к пелликуле зуба бактерий и продуктов их жизнедеятельности, а также компонентов слюны и неорганических веществ.
- **Зубной налет** возникает путем осаждения микроорганизмов - **стрептококков, стафилококков, лактобактерий и др.** на поверхность пелликулы зуба и растет за счет постоянного наслаивания новых видов бактерий.



Профилактика образования зубного налета

1. Правильная и регулярная чистка зубов
2. Полоскание рта
3. Использование флосс
4. Жевательная резинка (! не более 10 минут!)
5. Профессиональная чистка зубов - взрослым – 1 раз в полгода, детям – 1 раз в 3 месяца.
6. Ограниченное потребление продуктов, содержащих легкоусвояемые углеводы



Что же следует предпринять, чтобы предотвратить разрушительную деятельность микробов и токсинов?

1. Необходимо тщательно очищать зубы, следить за тем, чтобы в полости рта не оставались частицы пищи.
2. Нужно свести к минимуму число возможных мест скопления пищевых остатков.
3. Периодически проводить комплекс мероприятий по укреплению зубов и дёсен.

Гигиена полости рта состоит из двух тесно взаимосвязанных направлений: профессиональная, выполняемая в стоматологическом кабинете с участием врача, и индивидуальная, которая проводится пациентом самостоятельно.

Частота встречаемости рака полости рта по локализациям

- Рак языка – 55%
- Рак слизистой щеки – 12%
- Рак дна полости рта – 10-20%
- Рак альвеолярного отростка верхней челюсти и твердого неба – 9%
- Рак мягкого неба -6%
- Рак альвеолярного края нижней челюсти – 6%
- Рак язычка – 1,5%
- Рак передних небных дужек – 1,3%



Зубную щетку рекомендуется менять один раз в три месяца, потому что на ней скапливается налет, а в этом налете размножаются микроорганизмы. Кстати, если вы переболели - простудой, ангиной, избавились от кариеса - щетку стоит поменять внепланово



РАЦИОН ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ:

- НАПИТКИ, СОДЕРЖАЩИЕ ФРУКТОВЫЕ КИСЛОТЫ, ЛУЧШЕ ПИТЬ ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ;
- ПОЛЕЗНЫ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛЬЦИЯ;
- ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ.



ДЛЯ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ
ПРЕДСТАВЛЯЮТ ОПАСНОСТЬ КАК
СЛИШКОМ ГОРЯЧИЕ
НАПИТКИ И ПИЩА,
ТАК И СЛИШКОМ ХОЛОДНЫЕ.

Ирригаторы

- Ирригаторы (гидромассажеры) органов и тканей полости рта применяют для удаления остатков пищи и массажа десен. Их рекомендуют лицам со здоровым пародонтом с профилактической целью при наличии факторов риска и больным с начальными проявлениями заболеваний пародонта.



Факторы, влияющие на состояние полости рта у пациентов, больных диабетом

- Ослабление иммунитета
- Увеличение концентрации глюкозы в слюне
- Уменьшение количества слюны
- Постоянная сухость во рту
- Нарушение минерального обмена в организме
- Нарушение кровообращения в тканях десен
- Дефицит питательных веществ

Заболевания полости рта, на развитие которых влияют данные факторы



- Кариес
- Кандидоз
- Стоматит
- Гингивит
- Пародонтит
- Пародонтоз



- Сахарный диабет становится всё более актуальной проблемой во всём мире. В России более 3 млн зарегистрированных больных диабетом, и их число ежегодно увеличивается.
- Одними из ранних признаков диабета являются сухость и ощущение жжения во рту, неприятный запах изо рта. С этими симптомами человек идёт к стоматологу, который и высказывает предположение о наличии у него сахарного диабета.
- Заболевания полости рта являются весьма частыми и неприятными спутниками диабета, они не только значительно ухудшают качество жизни больных, но и оказывают негативное влияние на компенсацию основного заболевания!



Техника чистки зубной щеткой

1. Внешнюю поверхность зубов чистите выметающими движениями в направлении от десны к краю зуба. Головку щетки необходимо расположить под углом 45° к очищаемой поверхности
2. Внутреннюю поверхность задних зубов очистите выметающими движениями



Colgate

Техника чистки зубной щеткой

3. Почистите жевательную поверхность каждого зуба, перемещая щетку вперед-назад
4. При чистке внутренней поверхности передних зубов поставьте щетку параллельно режущим краям и совершайте движения вперед
5. Не забывайте чистить язык



Colgate

Как сохранить зубы здоровыми



Регулярные профосмотры

только профилактика позволит сохранить здоровье ваших зубов



Профессиональная гигиена

комплекс гигиенических мероприятий выполняемый врачом



Своевременное лечение

лечение на ранней стадии предупреждает удаление зубов



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЁСЕН
ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



ВИТАМИН С из цитрусовых помогает поддерживать десны в здоровом состоянии

Брокколи содержит **КАЛЬЦИЙ**

МАГНИЙ в бананах помогает восстановить зубную эмаль

Причины заболеваний зубов:

- ✓ употребление слишком горячей или холодной пищи;
- ✓ раскусывание орехов;
- ✓ разгрызание твёрдых конфет;
- ✓ запивание горячей пищи холодными напитками;
- ✓ табачный дёготь, содержащийся в табаке, образует на зубах жёлтый налёт.

появление трещин эмали



Профессиональная гигиена полости рта у беременных

Для профессионального удаления зубного камня у беременных используют ручной и ультразвуковой методы. Затем удаляют оставшийся зубной налёт и проводят полирование поверхностей зубов с помощью резиновых колпачков, щёточек, резиновых конусов и полировочной пасты. Проведение воздушно-абразивного метода в период беременности противопоказано.



Реминерализирующая терапия

Обработку зубов реминерализирующими средствами осуществляют после проведения профессиональной гигиены полости рта. С этой целью используют кальцийсодержащие и фторидсодержащие (фторлак, фторгель) средства.

Зубные нити (флоссы)

- Предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактных поверхностей зубов.
- Изготавливают из специальных синтетических волокон. Могут быть вощеными и не вощеными, круглыми и плоскими, иногда с ментоловой пропиткой.
- Не вощенные нити тоньше и легче продвигаются при близко расположенных контактных пунктах, однако при скученности зубов, большом количестве зубного камня или нависающих краев пломб лучше использовать вощенные нити.



Техника чистки зубной нитью

- Нить обводится вокруг каждого зуба. Движениями вверх-вниз (по направлению к режущему краю зуба) удаляйте налет. Не забывайте чистить каждый зуб отдельно и тщательно
- Зубы нижней челюсти очищайте аналогичным способом, только нить между зубами вводите указательными пальцами. Для каждого зуба используйте новый участок нити



Colgate

Как пользоваться зубной нитью



- Необходимо вытянуть из кассеты 30-40 см нити.
- Большую её часть наматываем на средний палец правой руки, так чтобы между пальцами был промежуток длиной в 10 см.



Запатентованная нить Tuffloss в семь раз прочнее обычной зубной нити

Легко скользит между зубами

Удобно чистить зубы одной рукой

Прочная ручка

Может быть использован снова и снова

Встроенная зубочистка

