



Профилактика является ключевым фактором поддержания зубов в здоровом состоянии и сохранения красивой улыбки на протяжении всей жизни.

ДЛЯ ЧЕГО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ЩЕТКОЙ?

Чистка зубов щеткой после приема пищи и между перекусами не только позволяет избавиться от частиц пищи, но и удаляет зубной налет -липкую пленку, образующуюся на зубах. Этот налет содержит бактерии, которые выделяют кислоты, вызывающие кариес зубов и болезнь десен, так что тщательное удаление налета является основной целью чистки. Важно также пользоваться фторидной зубной пастой, поскольку фторид-ион снижает содержание бактерий, а также реминерализует поверхности зубов, делая их более прочными.

Ваш стоматолог-член Калифорнийской стоматологической ассоциации (CDA) или стоматологический гигиенист может рассказать Вам о правильном способе чистки зубов и рекомендовать наиболее подходящую зубную щетку. Как правило, щетка с мягкой щетиной, имеющей скругленные концы или полированной, в меньшей степени повреждает десневую ткань или поверхность зуба. Размер, форма и угол наклона щетки должны позволять добраться до каждого зуба. Детям нужны щетки меньшего размера, чем взрослым. Помните, изношенные зубные щетки не обеспечивают надлежащей очистки зубов и могут травмировать десны. Зубные щетки следует заменять раз в несколько месяцев или при появлении признаком износа щетины.

ДЛЯ ЧЕГО ЧИСТИТЬ ФЛОССОМ?

Для предотвращения кариеса зубов и болезни десен зубной налет необходимо тщательно удалять со всех поверхностей зуба. К сожалению, щетка не может эффективно пробраться в зазоры между зубами и под пришеечную часть десны. Поскольку кариес и пародонтальная болезнь зачастую начинаются именно на этих участках, весьма важно ежедневно чистить флоссом, не только зубной щеткой.

Необходимо приобрести некоторый навык чистки флоссом. Не расстраивайтесь, если сначала это окажется трудным делом. Ваш стоматолог или стоматологический гигиенист могут помочь Вам научиться правильно чистить флоссом, и покажут, как это сделать проще всего. Практикуясь, Вы обнаружите, что на чистку флоссом уходит всего лишь несколько минут каждый день.

Существуют также другие средства для чистки в зазорах между зубами, такие как тонкие спиральные щетки или клиновидные деревянные зубочистки, которые можно использовать для поддержания чистого и здорового состояния десен и зазоров между

зубами. Ваш стоматолог или гигиенист поможет Вам в выборе, и рассказать о правильном применении средств ухода за полостью рта, наиболее подходящих для Вас.

ПОЛОСКАНИЯ ДЛЯ РТА, ЗУБНЫЕ ПАСТЫ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА?

Существуют самые разнообразные продукты для поддержания здоровья полости рта. Для профилактики кариеса могут применяться полоскания, гели и зубные пасты со фтором. В некоторых полосканиях и зубных пастах содержатся ингредиенты с антибактериальными свойствами, и они могут помочь в борьбе с гингивитом (воспаление десен). В других содержатся ингредиенты для ослабления образования зубного камня -затвердевшего налета, образующегося со временем на зубах. Жвачка и пастилки, содержащие ксилит, природный подсластитель, который подавляет бактерии, вызывающие кариес, могут использоваться как составная часть общей стратегии борьбы с кариесом.

Если Вы уже пользуетесь для поддержания здоровья полости рта продуктом, продающимся без рецепта, всегда неплохо проконсультироваться со своим стоматологом относительно его пригодности для Вас. В зависимости от вашей индивидуальной ситуации ваш стоматолог может порекомендовать применение конкретного продукта.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ СТОЛЬ ВАЖНЫ РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОВЕРКИ?

Да! Когда ваш стоматолог проводит осмотр полости рта, он не только старается обнаружить признаки кариеса и болезни десен, но и признаки системных заболеваний, поскольку полость рта часто является хорошим индикатором общего состояния здоровья. При осмотре полости рта зачастую могут быть выявлены такие состояния, как предраковые и раковые поражения, диабет, закупоренные слюнные железы и даже ВИЧ и СПИД. Кроме того, все больше свидетельств наличия связи между пародонтальной болезнью (болезнь десен) и болезнью сердца, некоторыми респираторными заболеваниями и рождением детей с недостаточным весом. Для сохранения своего общего здоровья важно поддерживать здоровье своей полости рта!

Если не рассматривать связь с общим состоянием здоровья, регулярный уход за зубами крайне важен для предотвращения развития осложненных стоматологических проблем. Хорошая гигиена полости рта, которая включает ежедневную чистку зубной щеткой и флоссом, прием здоровой пищи и посещение дважды в год своего стоматолога-члена CDA, или согласно его рекомендации, является наилучшим способом сохранения здоровых зубов и прекрасной улыбки на протяжении всей жизни!