

Здоровый рот, здоровые зубы!



Что такое хорошая гигиена полости рта?

Гигиена полости рта — это практика поддержания здоровья зубов и десен для предотвращения стоматологических проблем, таких как кариес, заболевания десен и неприятный запах изо рта. Хорошая гигиена полости рта может быть достигнута за счет сочетания ежедневного ухода за зубами на дому и регулярных осмотров у стоматолога.



Чистка зубов является основой хорошей гигиены полости рта. Вы должны чистить зубы не реже двух раз в день по две минуты каждый раз. Используйте зубную щетку с мягкой щетиной и фторсодержащую зубную пасту. Чистите зубы круговыми движениями, чтобы удалить зубной налет и частицы пищи. Обязательно чистите все поверхности зубов, включая переднюю, заднюю и жевательные поверхности.

Зубная нить также является важной частью гигиены полости рта. Зубная нить удаляет зубной налет и частицы пищи между зубами и под линией десен, куда зубная щетка не может добраться. Пользуйтесь зубной нитью не реже одного раза в день. Используйте кусок зубной нити длиной около 18 дюймов. Проденьте нить между зубами и осторожно перемещайте ее вверх и вниз по бокам каждого зуба. Обязательно изогните нить вокруг основания каждого зуба, сделав С-образную форму.



Помимо чистки зубов щеткой и зубной нитью, вы также должны использовать жидкость для полоскания рта, чтобы убить бактерии и освежить дыхание. Выберите жидкость для полоскания рта, содержащую фтор, чтобы укрепить зубы. Полощите рот жидкостью для полоскания рта после чистки зубов щеткой и зубной нитью.



Здоровое питание также важно для гигиены полости рта. Избегайте сладких и крахмалистых продуктов, которые могут привести к кариесу. Вместо этого придерживайтесь диеты, богатой фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами. Эти продукты богаты клетчаткой, которая помогает чистить зубы.



Регулярные осмотры у стоматолога также важны для поддержания хорошей гигиены полости рта. Ваш стоматолог может обнаружить проблемы с зубами на ранней стадии и лечить их до того, как они станут более серьезными. Вы должны посещать стоматолога не реже двух раз в год для осмотра и чистки.

Во время стоматологического осмотра стоматолог осмотрит ваши зубы и десны на наличие признаков кариеса, заболеваний десен и других стоматологических проблем. Ваш стоматолог также может сделать рентгеновские снимки, чтобы проверить наличие проблем, которые не видны невооруженным глазом.

Помимо регулярных осмотров, есть и другие шаги, которые вы можете предпринять для поддержания хорошей гигиены полости рта. **Избегайте курения и употребления табачных изделий**, которые могут вызвать заболевание десен и рак полости рта. При занятиях спортом надевайте капу, чтобы защитить зубы от травм. И если у вас диабет, обязательно держите уровень сахара в крови под контролем, так как высокий уровень сахара в крови может увеличить риск заболевания десен.

В заключение, хорошая гигиена полости рта необходима для поддержания здоровья зубов и десен. Ежедневно чистите зубы щеткой и зубной нитью, используйте жидкость для полоскания рта, соблюдайте здоровую диету и регулярно посещайте стоматолога для осмотров и чистки. Следуя этим советам, вы сможете сохранить здоровье зубов и десен на всю жизнь.

Чистка зубов

Чистка зубов является важной частью вашей повседневной жизни. Это помогает удалить зубной налет и бактерии с зубов и десен, которые могут вызвать кариес и заболевания десен. Вот несколько советов о том, как чистить зубы:

- Чистите зубы два раза в день, утром и перед сном.
- Используйте маленькую или среднюю насадку щетки со средней щетиной, чтобы вы могли дотянуться до всех частей рта.
- Используйте количество фторсодержащей зубной пасты размером с горошину, содержащее от 1350 до 1500 частей на миллион фтора (вы можете найти эту информацию на обратной стороне тюбика зубной пасты).
- Держите щетку под углом 45 градусов к зубам и чистите круговыми движениями.
- Чистите наружные поверхности, внутренние поверхности и жевательные поверхности всех зубов.
- Кончиком щетки очистите внутренние поверхности передних зубов легкими движениями вверх и вниз.
- Почистите язык, чтобы удалить бактерии и освежить дыхание.
- Выплюньте зубную пасту, но не полощите рот водой. Это помогает дольше удерживать фтор во рту, что может помочь защитить ваши зубы.

Не забывайте заменять зубную щетку каждые три-четыре месяца или раньше, если щетина изношена. Если у вас есть какие-либо вопросы о том, как чистить зубы, обратитесь к стоматологу или стоматологу-гигиенисту.