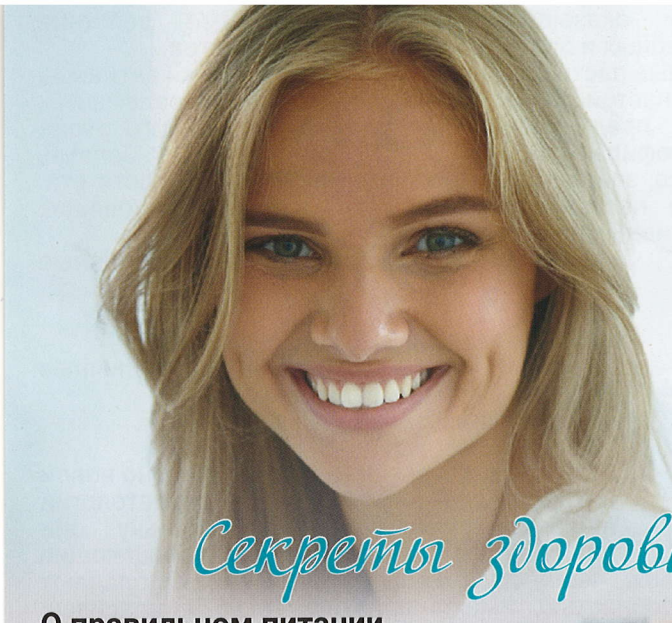

Министерство здравоохранения Красноярского края

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Секреты здоровых зубов

О правильном питании

Пища должна быть полноценной по составу и качеству. В первую очередь она должна содержать достаточное количество витаминов С, В, А и микроэлементов, а также кальция, меди, фтора. Злоупотребление углеводами, основной питательной средой для патогенной микрофлоры полости рта, способствует развитию болезней зубов. Отрицательно сказывается на состоянии зубов употребление только пищи мягкой консистенции, поэтому в рационе должны обязательно присутствовать твердые продукты, особенно фрукты и овощи. Это способствует «тренировке» жевательного аппарата. После приема пищи, когда нет возможности сполоснуть рот и тем более воспользоваться зубной щеткой, очистите жевательные поверхности зубов и межзубные промежутки с помощью зубочистки.

О зубной щетке

Зубная щетка должна соответствовать анатомическим особенностям вашей ротовой полости. Головка щетки должна быть изогнутой и не слишком широкой. Лучше, когда щетина располагается редкими пучками, подстриженными в виде копья. Щетки с излишне густой щетиной затрудняет уход за ними, а также снижают очищающий эффект. Зубная щетка загрязняется, поэтому ее нужно содержать в абсолютной чистоте. После чистки зубов щетку промыть тщательно в проточной воде с мылом и поставить в стакан щетиной вверх. Щетку необходимо менять раз в 3-4 месяца, так как сама щетка изнашивается, что уменьшает чистящий эффект и ведет к накоплению микроорганизмов – рассаднику инфекций.

О средствах для гигиены зубов

О зубных пастах. Зубные пасты бывают гигиенические и лечебно - профилактические.

Гигиенические зубные пасты оказывают только очищающее действие и не содержат специальных лечебных и профилактических компонентов.
Лечебно-профилактические зубные пасты содержат также биологически активные добавки: витамины, экстракты, настои лекарственных растений, микроэлементы, соли, ферменты. Эти пасты предназначены как для повседневного ухода за полостью рта с профилактической и гигиенической целями, так и для профилактики кариеса, заболеваний слизистой оболочки полости рта. Все лечебно-профилактические пасты делятся в зависимости от входящих в их рецептуру биологически активных веществ на 5 групп:

- пасты, содержащие растительные препараты
- солевые зубные пасты
- зубные пасты, содержащие ферменты
- зубные пасты, содержащие различные биологически активные добавки
- противокариозные зубные пасты

Зубные эликсиры и гели. Относительно новой лекарственной формой в стоматологии являются зубные гели. Поскольку они не обладают абразивностью, очищающие свойства у них выражены меньше, чем у паст. Гелеобразные пасты обладают высокой пенообразующей способностью, имеют приятный вкус и красивый внешний вид. Гели содержат от 0,1 до 1,5% активного фтора, что позволяет их рекомендовать для профилактики и лечения кариеса в стадии белого пятна. Ежедневно, один раз в сутки вечером, гигиена полости рта заканчивается втиранием фторсодержащего геля в твердые ткани зубов в течение 2-3 минут зубной щеткой.
Эликсир является вспомогательным гигиеническим средством, предназначенным для дезодорации и освежения полости рта во время утренней и вечерней чистки зубов, а также после приема пищи. К числу гигиенических зубных эликсиров относятся: является противокариозным эликсиром, содержит 0,05% активного фтора и предназначен для терапии кариеса в стадии пятна.

Как правильно чистить зубы

Чистить зубы нужно бережно и нелениво. Занимать эта процедура должна 4-5 минут, 2 раза в день, утром и вечером. В процессе тщательного очищения зубов мы совершаем около 500 движений зубной щеткой. Чистя зубы, нужно помнить о том, какие цели преследует эта несложная процедура, а именно:

- Удаление остатков пищи из межзубных промежутков;
- Устранение белкового налета на зубе и зубной бляшке, которая постепенно может превратиться в зубной камень;
- Борьба с патогенной микрофлорой в ротовой полости.

Правило первое - посещайте стоматолога хотя бы два раза в год!

Правило второе - посещайте стоматолога при первых же неприятных ощущениях в зубах или в ротовой полости.

Правило третье - не занимайтесь самолечением.