

О зубных эликсирах и гелях.

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.

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.



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ



О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

- В рационе должно быть 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 зубной нити.

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 копыя. 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 тщательно промыть в проточной воде с мылом и поставить в стакан щетиной вверх.
- Щетку необходимо менять раз в **3-4 месяца**, так как она 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 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.

