

Съвети за правилна устна хигиена у дома Tipps für die richtige Mundhygiene zu Hause



Bayerische
LandesZahnärzte
Kammer

- 1 Почиствайте зъбите си ежедневно два пъти на ден по две минути. Почиствайте междузъбните пространства с конец или интердентални четчици.
- 2 Започнете почистването на зъбите още при появата на първия млечен зъб. За децата са разработени специални учебни четки за зъби с малки глави.
- 3 Децата се научават да си мият зъбите най-добре по метода „отгоре/вън/вътре“: първо се почиства дъвкателната повърхност, след се почистват зъбите отвън, и накрая – отвътре.
- 4 Вземете под внимание, че децата имат нужда от помощ при почистването на зъбите си до късна началнообразователна възраст. Едва тогава те усвояват движенията достатъчно добре, за да почистват зъбите си сами.
- 5 Възрастните трябва да си мият зъбите с изчеткващи и вибриращи движения. Това щади венците и така зъбната плака се отстранява най-лесно.
- 6 При миене на зъбите не упражнявайте прекалено голям натиск, за да не нараните венеца и шийките на зъбите.
- 7 Сменяйте редовно четката си за зъби. След прекарано простудно заболяване тя трябва да се сменя винаги.
- 8 Използвайте копринен конец за почистване на междузъбните пространства. При това не местете конца само нагоре и надолу в междузъбното пространство. Нагласете конца спрямо формата на зъбите така, че да може да почисти и задната част на зъбите.
- 9 Интерденталните четчици се предлагат с различен размер. При вкарване на четчицата между зъбите не бива да се прилага сила. Използвайте подходящия за съответното междузъбно пространство размер.
- 10 Използвайте паста за зъби със съдържание на флуорид – за възрастни с 1400 ppm флуорид, за деца до две години с 500 ppm, а за деца между втората и шестата година – с 1000 ppm. Флуоридът укрепва емайла на зъбите и ги прави по-устойчиви на кариес.
- 11 Зъбите могат да флуоридират допълнително с флуориден гел или вода за уста. Преди използването им обаче се консултирайте с Вашия зъболекар.
- 12 Дъхът в устата се причинява най-често от облагане на езика с бактерии. Налепът може да се отстрани с шпатула или четка за почистване на език. Така изчезва и неприятният дъх.