

- 1 Зубы нужно чистить два раза в день, продолжительность чистки каждый раз – не менее 2 минут. Для очистки межзубных промежутков используйте зубные нити (флоссы) или специальные межзубные ершики (межзубные щетки).
- 2 К уходу за зубами приступают, как только у малыша прорезался первый молочный зуб. Для детей существуют специальные зубные щетки (для начинающих), которые используют на этапе обучения ребенка приемам чистки зубов. У таких щеток узкая головка.
- 3 Обучение детей гигиене полости рта лучше всего проводить по следующей методике (KAI-Methode): сначала очищают жевательные поверхности зубов (K от немецкого: Kauflächen), затем наружные (A от немецкого: Außenflächen) и напоследок внутренние поверхности (I от немецкого: Innenflächen).
- 4 Обратите внимание: вплоть до окончания начальной школы родители должны, после того, как ребенок почистил зубы, еще раз за ним сами почистить ему зубы. Только по достижении школьного возраста дети в состоянии освоить нужные движения и осуществить качественный уход за полостью рта.
- 5 Взрослые чистят зубы, выполняя подметающие и вибрирующие движения, щадя при этом десну. Именно таким образом можно наиболее качественно удалить зубной налет.
- 6 Не следует при чистке зубов прикладывать слишком большого давления – в результате можно поранить десну и повредить эмаль в области шейки зуба.
- 7 Регулярно заменяйте старую зубную щетку на новую. Также после перенесенной простуды следует всегда взять новую щетку.
- 8 Для очищения межзубных промежутков нужно пользоваться зубной нитью. Осторожно, не травмируя десну, вводят зубную нить в промежуток между зубами. Чистят поверхности зубов не только движениями по направлению к режущему краю (жевательной поверхности). Нить должна, повторяя округлости зуба и прилегая к ней, очищать при этом и его обратную поверхность.
- 9 Межзубные ершики (межзубные щетки) бывают разного размера. Слегка надавливая, введите ершик в межзубной промежуток, слишком давить нельзя. Используйте межзубные щетки подходящего размера.
- 10 Пользуйтесь фторсодержащей зубной пастой. Содержание фтора в пасте должно составлять: для взрослых – 1400 ppm фтора, для детей до двух лет – 500 ppm фтора, для детей от двух до шести лет – 1000 ppm фтора. Использование зубных паст со фторсодержащими добавками способствует укреплению зубной эмали и препятствует возникновению кариеса.
- 11 Фторирование зубов возможно также с использованием фторсодержащего геля или зубного эликсира, имеющего в своем составе фторид натрия. Однако прежде чем начать пользоваться данными препаратами, обратитесь за консультацией к стоматологу.
- 12 Причиной возникновения запаха изо рта является в основном содержащиеся в зубном налете бактерии. Для удаления налета используют зубные щетки, которые снабжены специальной подушечкой для чистки языка, а также щетки-скребки, различные языкочистки и очистители-массажеры языка. С их помощью удастся избавиться от запаха изо рта.