



**ОО «Ассоциация стоматологов  
Чувашской Республики»**  
Волонтерское движение  
«Здоровые зубы – здоровые дети –  
здоровая семья»

**ПРОФИЛАКТИКА  
И ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА**

*Методическое пособие  
для подготовки волонтеров*

Чебоксары, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Как правильно чистить зубы</b>	<b>3</b>
1.1. Общие рекомендации касательно времени чистки зубов, обращения с зубной щёткой и пастой	5
1.2. Общие рекомендации касательно процедуры чистки зубов	6
<b>2. Подбираем зубную щётку</b>	<b>7</b>
<b>3. Как подобрать специальную детскую пасту</b>	<b>10</b>
3.1 Как выбрать специальную детскую щетку	12
<b>4. Самые вредные для зубов продукты</b>	<b>13</b>
<b>5. 9 правил здоровья зубов</b>	<b>16</b>



### **Метод Фонеса**

При сомкнутых зубных рядах щетинками щётки, расположенными перпендикулярно к вестибулярной поверхности зубов, выполняют круговые движения. Язычные и жевательные поверхности зубов очищают теми же движениями при несомкнутых зубных рядах поочередно на верхней и нижней челюсти. Данный метод применяется у лиц, не имеющих заболеваний пародонта.

### **Метод Рейте (1970 г.)**

Щётка ставится параллельно оси зуба в начале своего движения и заканчивает работу под углом 90 градусов к ней. Производятся скатывающие движения от десны к коронке. Жевательные поверхности зубов очищают движениями щетки вперед-назад.

### **Метод Смита-Белла (1948 г.)**

Зубную щётку устанавливают перпендикулярно жевательной поверхности. Движения зубной щетки повторяют движения пищи при жевании: она надавливает и вращается, головка щётки продвигается к десне, скользит по ней и перемещается к следующему зубу.

### **Метод Стилмана (1933 г.)**

Зубная щетка устанавливается под углом 45 градусов к оси зуба и максимально надавливается на десневой край до видимой анемичности десны. Далее проводится слабое вращательное движение до восстановления кровотока в десне данного участка. Язычные поверхности зубов очищают, ставя щетку параллельно оси зуба.

### **Метод Чартера (1922 г.)**

Зубную щетку устанавливают под углом 45 градусов к десневому краю. Осуществляют круговые, встряхивающие и вибрирующие движения, чтобы щетинки проникали в межзубные пространства. Этот метод рекомендуется для массажа десен. Применяется данный метод для профилактики заболеваний.

**Чистка зубов** – важная гигиеническая процедура, от которой напрямую зависит здоровье полости рта. Между тем, далеко не все знают, как чистить зубы правильно. На этот счёт есть некоторые общие рекомендации.

### **Общие рекомендации касательно времени чистки зубов, обращения с зубной щёткой и пастой:**



- зубы рекомендуется чистить не менее двух раз в день (после завтрака и перед сном);
- чистить зубы сразу после завтрака вредно для эмали, размягчённой действием пищевых кислот, необходимо

выждать 15-20 минут;

- на щетку наносится небольшое количество пасты (не более 0,5 см для детей и не более 1 см. для взрослых);
- не глотайте пасту, так как лишнее количество фтора только разрушает зубы. Кроме того, в пасте могут быть другие губительные для здоровья компоненты;
- после использования щётку необходимо тщательно промывать и ставить в специальный стакан щетиной вверх;
- в домашних условиях чистоту зубов можно определить, проведя языком по всем их поверхностям, если зубы гладкие – это является критерием чистоты, если определяется шероховатость – такие места надо повторно подвергнуть очистке;
- не забывайте о чистке языка, на котором скапливается множество бактерий.

## Общие рекомендации касательно процедуры чистки зубов:

1. Нельзя делать горизонтальные движения щёткой вдоль зубного ряда! Это только загоняет налёт в межзубные промежутки, а не счищает его.

2. Основное движение при чистке зубов: от десны к режущему краю зуба.

3. Располагайте головку зубной щётки под углом 45 градусов к линии десны. Делайте ею короткие круговые движения (по описанному выше направлению – от десны к режущему краю).

4. «Передние зубы» (верхние и нижние) также очищаются «вертикальными» движениями, но для удобства щётку можно поставить перпендикулярно зубному ряду.

5. После очистки зубов с внутренней и внешней стороны можно приступить к работе с их жевательной поверхностью. Для этого подойдут всем известные движения вдоль. Однако сильный нажим проблемы не решит – достаточно лёгких массирующих движений.

6. Завершать чистку можно круговыми движениями щётки по внешней поверхности зубов при сомкнутых челюстях.

7. Чистить зубы необходимо в течение 3-4 минут (за это время вы успеете сделать примерно 300-400 движений щёткой).



<http://med-info.ru/content/view/1044>

## 2. ПОДБИРАЕМ ЗУБНУЮ ЩЁТКУ

Одним из главных средств поддержания здоровья зубов является регулярная гигиена полости рта. При этом зубная щётка, её дизайн, качество щетины или форма ручки редко вызывают мысли о том, что все эти характеристики могут повлиять на здоровье зубов. Между тем, стоматологи придерживаются принципиально иного мнения.



Сегодня наш рынок наводнён некачественными зубными щётками, которые можно приобрести за бесценок в любом торговом киоске. Материалы, из которых они изготовлены, не выдерживают никакой критики. Несмотря на то, что наши зубы защищены

эмалью – одной из самых твёрдых тканей в организме человека, использование подобных щёток может нанести им существенный вред: повредить дёсны, вызвать кровоточивость, появление зубного камня и преждевременное стирание «защитной» эмали. Но самое главное – такая чистка превращает весь процесс в пустую трату времени, делая его совершенно неэффективным.

Итак, к выбору зубной щётки следует отнестись с особым вниманием, ведь именно от неё во многом зависит, насколько тщательно и бережно будет осуществляться чистка зубов, а значит и то, насколько здоровой будет полость рта. Об этом люди знали уже давно. Жители Вавилона использовали в качестве зубочистки жевательные палочки, в Египте зубные щётки делали из специального дерева, в Риме зубы знатым гражданам чистили специально обученные рабы, а в России времён Ивана Грозного в гигиенических целях использовали палочку с пучком щетины на конце. Но наиболее похожей на

современную модель стала зубная щётка, изобретённая в Китае в 1498 году. Делали её из бамбука и щетины сибирского вепря. Разумеется, сегодня не нужно искать таких изысков из столь разнообразных и необычных материалов, а достаточно всего лишь получить консультацию у врача-пародонтолога. Он подберет щетку, руководствуясь состоянием пародонта зубов, жесткости эмали и других показателей.

Разумеется, главную помощницу по гигиене полости рта можно выбрать и самостоятельно. Для этого нужно знать, что зубные щетки подлежат обязательной сертификации по нескольким параметрам (таким как: жёсткость, качество щетины, конструктивные особенности).

**Жёсткость.** Информация о жёсткости щётки указана на её упаковке, может быть три варианта: жесткая (hard), средней жесткости (medium) и мягкая (soft). Жесткая щётка обеспечивает самый мощный массаж дёсен, поэтому выбирать её следует только в том случае, если вы уверены в том, что не имеете проблем с эмалью. Мягкий вариант нужен детям до пяти лет и людям с чувствительными и кровоточивыми дёснами. Такая щётка не будет травмировать их ещё больше. Средняя щётка остаётся для всех остальных – сомневающихся в том, что выбрать.

**Щетина.** Зубные щётки с натуральной (свиной) щетиной пользуются у стоматологов не самой доброй славой. Дело в том, что они в буквальном смысле «линяют», а щетинки, попавшие в желудочно-кишечный тракт, провоцируют различные проблемы. Кроме того, в такой щётке легко поселяются микробы. Лучше выбирать модели из современных синтетических материалов, лишённых перечисленных недостатков. Обращайте внимание на то, чтобы щетина была аккуратно подстрижена и находилась не слишком далеко от края пластиковой головки. Если щетинки острижены с двух сторон, то очистительная способность щётки увеличивается.





**Конструкция.** Размер чистящей поверхности щетки нужно подбирать по объему ротовой полости. Пластиковая головка не должна быть слишком большой, в противном случае эффективность чистки снижается. Ее размеры для детей - 18-25 мм, для взрослых - не более 30 мм, при этом волокна должны быть организованы в пучки, которые располагаются обычно в 3 или в 4 ряда. Такое их расположение позволяет лучше очистить все поверхности зубов. Есть даже специальный параметр – частота кустопосадки, определяющий ворсистость щётки. И здесь не нужно гнаться за обильной щетиной. Густая кустопосадка затрудняет гигиеническое содержание вашей помощницы, а также снижает её очищающий эффект. Следует отдавать предпочтение щётке округлых форм, так как ею сложнее травмировать слизистую оболочку полости рта. Гибкая ручка в виде «змейки» или «шарика» призвана регулировать степень давления на дёсны во время чистки, а резиновые вставки на ней предотвращают скольжение в руках. Однако следует знать, что далеко не все стоматологи соглашаются с эффективностью подобных приспособлений. Многие специалисты утверждают, что самая «обыкновенная» щётка без лишних изысков и изгибов может чистить зубы не хуже своей новомодной коллеги.

Щётка должна быть строго индивидуальной для каждого члена семьи, а подобрать идеальный вариант для конкретного человека можно лишь по совету стоматолога (после профилактического осмотра).

<http://med-info.ru/content/view/243>

### 3. КАК ПОДОБРАТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ ДЕТСКУЮ ПАСТУ

А ведь с кариесом можно бороться! Наряду со сбалансированным питанием и ограниченным употреблением сладкого предотвратить появление кариеса поможет регулярный и тщательный уход за зубами. Причем особо эффективным оружием в этой борьбе считаются зубные пасты с фторидом, которые:

- предотвращают поражение зубов и даже способны восстановить эмаль на начальных стадиях её разрушения;
- сдерживают обмен веществ бактерий, а тем самым ослабляют способность бактерий образовывать кислоты, разрушающие эмаль зубов;
- замедляют образование и распространение зубного налета.

Стоматологические исследования показывают, что фторид в зубных пастах не только крайне необходим, но и совершенно безвреден для здоровья. Поэтому все без исключения зубные пасты для детей должны быть фторированными.



Правда, по сравнению со «взрослыми» зубными пастами, в детских намного меньше фторидов. Дети нередко глотают пасту, вместо того чтобы использовать её по прямому назначению. Малыши в возрасте до трех лет могут нечаянно проглотить до 60 % зубной пасты. А чтобы это не привело к передозировке фторида, которая может вызвать безопасную, но эстетически неприглядную реакцию в виде беловатых пятен на эмали постоянных зубов (так называемый венфтороз), содержание фторидов в зубных пастах для детей снижено.

До настоящего времени нормативные документы разрешали добавлять в зубные пасты для детей до 250 мг/кг. При этом родители (в целях профилактики) регулярно дают своим малышам таблетки с фторидом. Как показало исследование, лишь немногие дети восполняют норму фторида с помощью таблеток. Учитывая это, международная комиссия стоматологов изменила нормы содержания фторида в **зубных пастах для детей**:

- Как только появился первый молочный зуб, ребенку рекомендуется зубная паста с показателем 300 - 500 мг/кг.
- До двух лет необходимо чистить зубы 1 раз в день, после двухлетнего возраста – 2 раза в день.
- Необходимое количество пасты – размером с горошину.
- Если ваш ребенок принимает фторид в таблетках, ему вполне подойдет зубная паста с содержанием 250 мг/кг.
- Даже если ваш ребенок употребляет в пищу фторированную соль или пьет минеральную воду с фтором), детям до 6 лет рекомендуется пользоваться пастами с содержанием фторида 300 - 500 мг/кг.

Стоматологи также считают, что фторид при непосредственном нанесении на зубы оказывает более сильное профилактическое действие против кариеса, чем фторид в таблетках с солью или водой.

Что касается клубничного, яблочного или какого-либо другого привкуса пасты, то это личное дело производителя. Стоматологи не возражают против применения этих вызывающих у детей интерес ароматов; но это не означает, что их можно смело «съедать» со щетки.

С медицинской точки зрения целесообразность специальных зубных паст для детей старше 6 лет сомнительна: для них подойдет и обычная «взрослая» паста. Дело в том, что с

шестилетнего возраста ребенку не грозит появление пигментных пятен на зубной эмали. Поэтому ему рекомендуется то же самое количество фторидов, что и взрослым. Зубных паст, которые могли бы в равной степени подойти и самым маленьким, и школьникам, на самом деле не бывает: для одних в них было бы слишком много фторидов. Для других – слишком мало. Поэтому рекомендации типа «Для детей от 3 до 12 лет» или даже «От 3 до 14 лет» только вводят в заблуждение.

Таким образом, детям до 6 лет, которые не принимают таблетки с фторидом, необходимо пользоваться зубными пастами с содержанием фторида не менее 300 - 500 мг/кг.

Кстати, если в составе зубной пасты указано фтористое соединение (в процентах), вы можете исходя из этого, рассчитать содержание чистого фторида в мг/кг: так, данные в процентах, приведенные для соединения монофторфосфат натрия, следует умножить на 1320 (например, при 38%:  $0,38 \cdot 1320 = 501,6$  мг\кг), а для соединения фтористого натрия – на 4520 (например, при 12%:  $0,12 \cdot 4520 = 542,4$  мг\кг).

### **Как выбрать специальную детскую щетку**

Как только ребенок начинает сам потихоньку справляться с чисткой зубов, в 2-3 года ему необходимо приобрести специальную зубную щетку для детей. Общие требования к зубной щетке вы можете посмотреть Как выбрать зубную щетку. Существуют и некоторые особенности детской зубной щетки:

- Небольшая закругленная головка щетки;
- Очень важно, чтобы ручка щетки была широкой и достаточно удобной, чтобы ребенок мог держать её в руке, чтобы она не выскальзывала;
- Предпочитайте щетки с



искусственной щетиной. Щетки с натуральной щетиной менее гигиеничны и могут поранить десны.

#### 4. САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ ПРОДУКТЫ



В 2010 году исследователи из Стоматологической школы Университета Бристол попытались определить, какие продукты являются самыми вредными для зубов. Оказалось, что, например, привычные нам

лимоны и фруктовые чаи пагубно влияют на состояние эмали и разрушают её из-за присутствия в их составе большого количества кислот. Такой же вред наносят полости рта белое вино и энергетические напитки. Антидепрессанты и некоторые обезболивающие препараты на основе ибупрофена делают слюну вязкой и подсушивают слизистую рта, в результате чего зубы становятся излишне подверженными разрушительному влиянию агрессивной среды.

**Цитрусовые (лимоны, грейпфруты, апельсины и соки из них).** В составе таких фруктов имеются кислоты (как, кстати говоря, и в газированных напитках), которые в высоких концентрациях разрушают эмаль. После употребления цитрусовых специалисты рекомендуют ополоснуть рот водой или почистить зубы, а сок из них лучше всего пить через трубочку, чтобы уменьшить контакт жидкости с эмалью. Предпочтение следует отдавать свежавыжатым сокам без сахара.

**Вино и пиво.** Кислотность этих напитков также способна оказать негативное воздействие на структуру зуба. Кроме того, вино окрашивает эмаль. Его лучше приберечь для праздника, а

«забыть» о существовании пива полезно не только для полости рта, но и для здоровья всего организма в целом. Медики советуют отдавать предпочтение белым винам и пить их небольшими глотками.

**Чай и кофе.** Ещё одна «сладкая парочка», содержащая в своём составе красящие танины, проникающие в зубную эмаль и придающие ей непривлекательный тусклый оттенок. И беда не только в цвете, ведь танины за счёт своей липкой структуры буквально притягивают бактерии. Немного смягчить ситуацию может добавление в кофе и чай молока. Если же вы не любитель подобных экспериментов, то стоит задуматься о сокращении количества опасных



напитков в своём рационе.

**Батончики мюсли.** С одной стороны, это лакомство даже полезно, а с другой – очевидно содержит слишком много сахара. Чаще всего такие сладости используются в качестве перекуса, поэтому стоматологи рекомендуют питаться не менее 5 раз в день (включая второй завтрак и полдник), чтобы избежать непредвиденного возникновения чувства голода. Мюсли в шоколаде, йогурте, мёде содержат значительное количество жиров, способствующих, к тому же, набору лишнего веса. В других разновидностях продукта иногда наблюдается повышенное содержание соли, которая задерживает в организме воду и нарушает водно-солевой баланс.

**Яблоки.** В результате обследования более 1 000 человек в возрасте 18-30 лет на предмет выявления связи между рационом и износом эмали и дентина, учёные пришли к выводу, что люди, любящие яблоки, в 3,7 раза больше рискуют заработать проблемы с зубами. В плодах некоторых сортов яблок содержатся целых 4 чайные ложки сахара, которые вызывают значительное повышение кислотности ротовой полости. Если человек ест фрукт медленно, то высокий уровень кислоты

успевают навредить его эмали. Чтобы избежать неприятностей, медики предлагают заедать яблоко кусочком сыра, так как содержащийся в нём кальций нейтрализует разрушительное действие кислот.

Итак, мы видим, что даже такие привычные и, казалось бы, полезные продукты как яблоки, апельсины или мюсли способны навредить зубам. Вероятно, это хороший повод прислушаться к советам специалистов касательно предотвращения неприятных последствий их употребления. Однако не следует забывать, что врагами эмали являются и менее полезные лакомства: газированные напитки, жевательные конфеты, чипсы, картофель фри. Хлеб, макароны, картошка сами по себе не являются сладкими, но содержат крахмал, который во рту под действием слюны распадается на простые сахара, столь необходимые кариесогенной микрофлоре. К сожалению, даже сухофрукты (изюм, курага, чернослив) для зубов представляют собой всего лишь полный аналог липких жевательных конфет. Именно поэтому для сохранения здоровья полости рта необходимо тщательно ухаживать за зубами. В связи с этим читайте на нашем сайте о том, как правильно подобрать [зубную щётку](#) и [зубную пасту](#).

<http://med-info.ru/content/view/607>

## 5. 9 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ

Согласно статистике, практически каждый ребёнок 12 лет уже имеет в своём арсенале 3-4 больных зуба, а у некоторых несколько из них уже удалены. К 15 годам ситуация становится ещё более печальной: здесь уже у 80% подростков можно наблюдать признаки воспаления дёсен и кровоточивости, дурной запах изо рта, различные болезни пародонта, подвижность зубов. С каждым годом интенсивность возникновения кариеса и прочих стоматологических недугов возрастает, хотя уже сегодня в нашей стране практически невозможно найти взрослого человека без признаков какого-либо заболевания полости рта. Многие специалисты считают, что виной всему пренебрежительное отношение населения к профилактическим мероприятиям по предупреждению заболеваний зубов. Именно поэтому мы решили посвятить очередной материал разговору о том, каковы основные правила сохранения красивой и, главное, здоровой улыбки.

### **Правило первое: Начинаем заботиться о зубах с детства**

Начинать заботу о полости рта никогда не рано. В тот самый момент, когда у малыша появляется первый зубик, ему уже требуется персональная зубная щётка и паста. Существуют специальные щётки для маленьких детей, не умеющих самостоятельно чистить зубы из-за несовершенства моторики. Они имеют малую рабочую поверхность и мягкую, нежную щетину. Есть также специальные модели, которые (для удобства использования) надеваются на палец родителю. Мама и папа могут позаботиться о ротике своего ребёнка ещё до того, как в нём появятся зубки. На вооружении у старшего





поколения остаются специальные игрушки-прорезыватели. Они не являются стопроцентной панацеей, не ускоряют процесс прорезывания зубов и не особо снимают боль, однако правильно подобранная модель позволяет унять раздражение от постоянно чешущихся в этот период десён, не нанося им вреда. Не забывайте, что к стоматологическим проблемам приводит злоупотребление сосками-пустышками. Нерегулярное использование соски в первые годы жизни, скорее всего, не вызовет нарушений в ротовой полости, но постоянное применение пустышки может привести к тому, что передние верхние зубы ребёнка будут выпирать или неправильно расти. Используйте только специальные, ортодонтические варианты. Последнее, о чём хотелось бы упомянуть, это так называемый «бутылочный кариес», который частенько развивается у малышек, находящихся на искусственном вскармливании. Недуг появляется в том случае, если ребёнок часто пьёт из бутылочки сладкие жидкости (молоко, соки), особенно на ночь. При этом любая жидкость, содержащая углеводы, представляет собой превосходную питательную среду для микроорганизмов, способствующих возникновению кариеса. Отличным профилактическим средством является скорейшее замещение кормления из бутылочки на кормление из ложечки или чашки. Из бутылочки можно давать крохе только воду.

### Правило второе: Чистим зубы правильно



- зубы рекомендуется чистить не менее двух раз в день (после завтрака и перед сном);
- чистить зубы сразу после завтрака вредно для эмали, размягчённой действием пищевых кислот, необходимо выждать 15-20

минут;

- на щетку наносится небольшое количество пасты (не более 0,5 см для детей и не более 1 см. для взрослых);

- не глотайте пасту, так как лишнее количество фтора только разрушает зубы. Кроме того, в пасте могут быть другие губительные для здоровья компоненты;

- после использования щётку необходимо тщательно промывать и ставить в специальный стакан щетиной вверх;

- в домашних условиях чистоту зубов можно определить, проведя языком по всем их поверхностям, если зубы гладкие – это является критерием чистоты, если определяется шероховатость – такие места надо повторно подвергнуть очистке;

- не забывайте о чистке языка, на котором скапливается множество бактерий;

- нельзя делать горизонтальные движения щёткой вдоль зубного ряда! Это только загоняет налёт в межзубные промежутки, а не счищает его;

- основное движение при чистке зубов: от десны к режущему краю зуба;

- располагайте головку зубной щётки под углом 45 градусов к линии десны, делайте ею короткие круговые движения (по описанному выше направлению – от десны к режущему краю);

- «передние зубы» (верхние и нижние) также очищаются «вертикальными» движениями, но для удобства щётку можно поставить перпендикулярно зубному ряду;

- после очистки зубов с внутренней и внешней стороны можно приступить к работе с их жевательной поверхностью. Для этого подойдут всем известные движения вдоль. Однако сильный нажим проблемы не решит – достаточно лёгких массирующих движений;



способствующий минерализации), триклозан, метронидазол или хлоргексидин (всё это, по сути, антибиотики), лаурилсульфат натрия.

### **Правило четвёртое: Поддерживаем жевательную нагрузку**

Прочностные характеристики эмали и дентина обеспечиваются их физиологическими упруго-эластическими свойствами. Другими словами, твёрдые [ткани зубов](#) во время жевания пищевых продуктов подвергаются воздействию своеобразных «ударов», сила которых может достигать 100Н и более. Перемежающаяся жевательная нагрузка способствует усилению кровотока и является тем необходимым функциональным раздражителем, без которого невозможно нормальное течение обменных процессов. Дефицит жевательной нагрузки приводит к тому, что мышцы челюсти ослабевают, а в детском возрасте и вовсе нарушается формирование зубочелюстной системы. Известно, что плохо пережеванная пища чрезвычайно трудно усваивается, а, следовательно, увеличивает риск развития заболеваний желудочно-кишечного тракта. Между тем, тщательное пережёвывание не только помогает процессу пищеварения, но и способствует улучшению кровоснабжения дёсен. Таким образом, в рационе обязательно должны присутствовать продукты, требующие усиленного жевания (к примеру, [орехи](#), для пережёвывания которых требуется сила в три раза большая, нежели та, что требуется для «развлечения» с жевательной резинкой).

### **Правило пятое: Делаем массаж дёсен**

Массаж десен является не только приятной, но и очень полезной для здоровья процедурой, предотвращающей разнообразные заболевания пародонта. Он помогает избавиться от застойных явлений в тканях, усиливает обменные процессы в них и улучшает кровообращение. Людям, у которых уже есть

проблемы с дёснами, массаж позволяет уменьшить отёчность, снизить кровоточивость, предотвратить воспаление и укрепить ткани. Разумеется, при острых воспалительных процессах или наличии разрушенных зубов, а также большого скопления зубного камня массаж делать запрещено, для начала следует избавиться от основного заболевания. Во всех остальных случаях дёсны следует массировать не дольше пяти минут, большим и указательным пальцами (обязательно чистыми и без маникюра с длинными ногтями), захватывая ими обе поверхности десны. Начинать лучше с центра челюсти, продвигаясь к бокам. Движения должны быть круговыми и очень осторожными, не травмирующими десну и не вызывающими неприятных ощущений. Лёгкие движения пальцев должны идти от зубов к основанию альвеолярного отростка, то есть на верхней челюсти – снизу вверх, а на нижней – сверху вниз. По завершении процедуры можно прополоскать полость рта отваром из [целебных трав](#), так как после массажа все его компоненты лучше всасываются в ткани. В кабинете стоматолога вам могут предложить и иные, специализированные, виды массажа дёсен, к примеру, вакуумный или гидромассаж.

### **Правило шестое: Сокращаем контакт зубов с углеводами**

Основной источник низкомолекулярных углеводов пищи (особенно в детском возрасте) – кондитерские изделия. Как правило, они мягкие, липкие, не способствуют очищению полости рта и не обеспечивают функциональной жевательной нагрузки на зуб и окружающие ткани. При этом содержащиеся в них углеводы откладываются в зубном налёте с последующей ферментацией микроорганизмами и выделением кислот. Именно поэтому [сладости весьма полезно](#) заменять продуктами растительного происхождения, такими как фрукты, ягоды и свежие овощи. Для того чтобы сократить время контакта зубов с

вредными углеводами, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- сладкое лакомство не должно быть последним блюдом при приёме пищи;
- продукты, которые завершают трапезу, должны хорошо очищать зубы;
- если десерт всё же является завершающим аккордом застолья, то после него следует очищать зубы специально и самостоятельно;
- необходимо избегать потребления сладкого на ночь и в перерывах между регулярными приёмами пищи.

### **Правило седьмое: Перестаём изображать Щелкунчика.**

Литературный персонаж, который легко раскалывал зубами орехи, известен всем. К сожалению, наши с вами зубы для таких нагрузок не предназначены. Ими нельзя открывать бутылки, вытаскивать из них пробки, колоть орехи и даже перекусывать нитки при шитье. Любое такое действие ускоряет снашивание эмали и может привести к образованию в ней трещин. По той же причине стоит остерегаться сухарей, а зубочистками пользоваться чрезвычайно аккуратно (иначе можно повредить дёсны и зубную эмаль). Последние рекомендуется заменить зубными нитями – флоссами. Помимо прочего, нужно избегать чрезмерно горячих и холодных блюд, особенно если они чередуются во время одного приёма пищи.

### **Правило восьмое: Правильное питание**

Профилактика кариеса зубов включает употребление богатой белками, аминокислотами, макро- и микроэлементами, а также витаминами пищи. Особенно важны продукты, содержащие кальций и фосфор (молочные и рыбные блюда). Полезны для зубов орехи (богаты аминокислотами и минеральными веществами), картофель и макароны (богаты сложными

углеводами), а также овощи, фрукты, растительное масло. Индийский трактат о здоровье Аюрведа содержит рекомендации по употреблению содержащих кальций белых семян кунжута и инжира для укрепления зубов и дёсен.

### **Правило девятое: Регулярно посещаем стоматолога.**

Профилактический [осмотр у дантиста](#) следует проходить не реже, чем один раз в полгода. При пародонтозе, атрофии костной ткани, поражении мелких сосудов, нарушении трофики и питания зубов контрольный осмотр у стоматолога необходимо проходить один раз в четыре месяца.



Регулярные визиты к специалисту помогают не только избавиться от уже существующих проблем на самой ранней стадии, но и предотвратить развитие осложнений и более серьёзных недугов.

**Что такое профилактическая стоматология?** В лечении зубов большую роль играют профилактические программы, предпринимаемые самим пациентом и его стоматологом для сохранения здоровья ротовой полости, но усилий одних только этих людей недостаточно, важна ещё и поддержка общества и государства. Именно такие цели и преследует профилактическая стоматология – помочь человеку сохранить здоровье зубов с помощью обеспечения государственных, гигиенических, социальных и медицинских мер, направленных на ликвидацию факторов, приводящих к развитию заболеваний. Уточним, что неблагоприятные факторы делятся на внутренние и внешние:

- Внешние факторы: вода, пища, климат и почва, жилищные условия и режим.
- Внутренние факторы: анатомические особенности организма, наследственная предрасположенность, возраст и иммунитет.

Как это работает? Очень просто: примером профилактических программ на государственном уровне являются популяризацией рационального питания, правильной и регулярной гигиены полости рта или контролируемый законодательно уровень фтора в питьевой воде. Продвижением подобных мероприятий занимаются многие мировые организации, которые прогнозируют скорое снижение заболеваемости зубов у детей до 6 лет на 80%, а подросткам и вовсе пророчат отсутствие удалённых из-за [кариеса](#) зубов. В этих целях планируется организация занятий по гигиене полости рта в детских садах и школах. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), в свою очередь, обещает сократить количество людей, полностью лишившихся зубов, до 20%.

*<http://med-info.ru/content/view/3636>*