

## **20 марта Всемирный день здоровья полости рта «Индивидуальные средства гигиены – залог здоровья полости рта»**

Каждому доктору хорошо известно, что зубы значительно влияют на развитие ротовой полости и скелета лица, играют важную роль в приёме пищи и усвоении еды, имеют принципиальное значение для формирования речи, для выражения эмоций и общения. Поэтому очень важно следить за здоровьем полости рта.

Гигиена полости рта является основным компонентом профилактики стоматологических заболеваний. Систематическая чистка зубов, удаление мягких зубных отложений способствуют физиологическому процессу созревания эмали зубов.

Средства и методы гигиены полости рта — это любые вещества, средства или приспособления, которые предназначены для контакта с поверхностью зубов и слизистой полости рта с целью их дезодорирования, очищения и профилактики стоматологических заболеваний.

Средства индивидуальной гигиены полости рта: зубные щетки, зубные пасты, зубные нити (флоссы), зубные ершики, жевательные резинки, ополаскиватели для рта.

### Индивидуальная гигиена полости рта.

Индивидуальная гигиена предусматривает тщательное и регулярное удаление зубных отложений с поверхностей зубов и десен самим пациентом с помощью различных средств гигиены.

Существует много методов чистки зубов. Один из них – стандартный метод чистки зубов. Он заключается в следующем: чистку зубов начинают с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту. В таком же порядке проводят чистку зубов на нижней челюсти.

При очищении вестибулярных и оральных поверхностей моляров и премоляров зубную щетку располагают под углом в  $45^{\circ}$  к зубу и производят очищающие движения от десны к зубу. Жевательные поверхности зубов очищают горизонтальными движениями. При чистке оральной поверхности ручку щетки располагают перпендикулярно к окклюзионной плоскости зубов. Заканчивают чистку круговыми движениями.

Основным инструментом для чистки зубов является зубная щетка.

Зубная щетка — средство индивидуальной гигиены. Она состоит из ручки и головки. Очищающее значение имеют расположение, длина и форма щетинок, а также их жесткость. Различают несколько видов зубных щеток: от очень мягких до очень жестких. Чаще всего используют щетку средней жесткости, хорошо очищающую зубы, но не травмирующую десну. Мягкую щетку следует использовать при повышенной стираемости эмали, склонности к образованию эрозий, клиновидных дефектах, выраженной кровоточивости десен.

В настоящее время выпускаются щетки с разным качеством щетины на различных участках головки: в центре она более жесткая, по краям мягче.

Такие щетки хорошо очищают зубы и десневой край, не повреждая его. Жесткие и мягкие щетины могут чередоваться вдоль всей рабочей части щетки, при этом жесткие короче мягких, что тоже снижает риск травмирования слизистой оболочки десны. Регулярно используемые зубные щетки из искусственной щетины рекомендовано менять каждые 3 месяца.

Зубные пасты должны хорошо удалять мягкий зубной налет, остатки пищи; быть приятными на вкус, обладать хорошими дезодорирующим и освежающим действием и не иметь побочных эффектов: местнораздражающего и аллергизирующего.

Самым массовым лечебно-профилактическим средством являются фторсодержащие зубные пасты. Поступление фторида в эмаль зубов увеличивает ее резистентность к кислотной деминерализации за счет образования более устойчивых к растворению структур.

В последнее время широко используют лечебно-профилактические зубные пасты, в состав которых входят несколько лекарственных растений для снятия воспаления в тканях периодонта (шалфей, мята перечная, ромашка, эхинацея и др.).

Лечебно-профилактические зубные пасты можно разделить на две группы:

1. Семейные. Как правило, содержат в качестве активного ингредиента соединения фтора и имеют оптимальные для здорового человека очищающие свойства, что в целом обеспечивает их профилактическую эффективность. Семейные зубные пасты можно рекомендовать, начиная с 12-летнего возраста.

2. Специализированные (терапевтические). Эти зубные пасты рассчитаны на определенный контингент пользователей с учетом возраста или состояния органов и тканей полости рта. Ряд специализированных паст содержит медикаментозные средства и применяется в комплексе профилактики и лечения заболеваний органов и тканей полости рта. К числу специализированных зубных паст относятся: противовоспалительные, препятствующие образованию зубного налета, препятствующие формированию зубного камня, отбеливающие, для лечения галитоза (неприятного запаха изо рта), для зубов с повышенной чувствительностью, многофункциональные (универсальные), предназначенные для предотвращения сразу нескольких стоматологических заболеваний.

### Зубные нити (флоссы)

Проксимальные поверхности зубов невозможно очистить полностью с помощью щеток. Для этого используют специальные нити — флоссы, которые изготовлены из искусственного волокна (политетрафлюорэтилен). Нити могут быть круглыми, плоскими, различного сечения и формы, (детям не следует самостоятельно пользоваться флоссами). Нить длиной 35–40 см накручивают вокруг первых фаланг третьих пальцев обеих рук, фиксируют при помощи первого и второго пальцев в межзубном промежутке и удаляют зубные отложения (6–7 движений для каждого зуба), зигзагообразными, восходящими движениями вдоль апроксимальной стенки зуба. Нить постоянно должна быть

прижата к зубу, чтобы не травмировать межзубной сосочек. Отработанный участок нити накручивается на третий палец левой руки.

Зубные ершики предназначены для удаления остатков пищи из межзубных промежутков. Состоит такое приспособление из двух частей: ручки-держателя (бывает короткой и удлиненной) и рабочей части – непосредственно сам ершик. Зубные ершики незаменимы для людей, которые имеют ортопедические и ортодонтические конструкции, зубные имплантаты, обнаженные бифуркации и трифуркации. Гигиенические устройства отличаются по длине, диаметру, густоте ворсинок. Ворс может быть коротким или длинным, жестким или мягким. Также ершики различаются по строению ворсинок, стержню и креплению щетинок.

Жевательная резинка – средство, позволяющее улучшить гигиеническое состояние полости рта за счет увеличения количества слюны и скорости слюноотделения, что способствует очищению поверхности зуба и нейтрализации органических кислот, выделяемых бактериями зубного налета. Однако ее применение имеет некоторые ограничения.

Обязательное условие — отсутствие сахара. Не рекомендуется жевать до еды, так как стимулируется выработка желудочного сока, что способствует раздражению слизистой оболочки желудка. Можно использовать после еды ограниченное время (5-7 минут). Жевательная резинка повышает саливацию и тем самым улучшает очищение от зубного налета поверхности зубов, нормализует pH ротовой жидкости, обладает дезодорирующим действием.

Ополаскиватели полости рта (зубные эликсиры) предназначены для ополаскивания полости рта. Они улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают образование зубного налета, дезодорируют полость рта.

Полоскание — простая гигиеническая процедура, применяемая в гигиенических и косметических целях с древних времен. В процессе полоскания жидкость перемещают усилиями мышц щек и языка по полости рта, процеживают ее между зубами и таким образом смещают рыхло лежащие пищевые остатки и внешние слои зубного налета. Для гигиенического ухода за полостью рта и в профилактике заболеваний СОПР могут использоваться зубные эликсиры. Эти средства устраняют неприятный запах, поэтому они, как правило, применяются в виде полосканий после еды или чистки зубов. Невысокий очищающий механический эффект полосканий дополняется химической активностью жидких оральных средств, применяемых как с гигиеническими (ополаскиватели, дезодоранты), так и со специальными целями (эликсиры, бальзамы, тонизаторы, отвары и настои трав).

Таким образом, на качественный уход за полостью рта необходимо затрачивать 15–20 мин в течение дня: чистить зубы утром и вечером, а после еды можно ограничиться тщательным полосканием полости рта.