

# **КАК И ЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ**

## **Предметы и средства гигиены полости рта. Методы чистки зубов.**

**Рекомендовано главным внештатным  
детским специалистом-стоматологом МЗ  
УР, заведующим кафедрой стоматологии  
детского возраста, ортодонтии,  
профилактики стоматологических  
заболеваний ФГБОУ ВО ИГМА МЗ РФ  
Шакировой Р.Р.**

# Предметы гигиены полости рта



**зубная щетка**



**скребки  
для языка**



**зубная нить**



**межзубные ершики**



**ирригатор**



**суперфлосс**

# Средства гигиены полости рта



**зубная паста**



**ополаскиватель**



**пенка для полости рта**

# Зубные щетки

**Основным средством  
гигиены рта является  
зубная щетка.**

**Зубная щетка состоит  
из ручки, головки,  
шейки.**



# Как выбрать зубную щетку?

## СТЕПЕНЬ ЖЁСТКОСТИ ЩЕТИНОК

- **ОЧЕНЬ МЯГКАЯ**
  - при заболевании ротовой полости (при пародонте)
- ◎ **МЯГКАЯ**
  - для детей до 12 лет
  - при проблемах с дёснами или эмалью зубов
  - для беременных
  - для людей, страдающих сахарным диабетом
- ◎◎ **СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ**
  - для людей со здоровыми зубами
- ◎◎◎ **ЖЁСТКИЕ**
  - для чистки съёмного протеза
  - для тех, у кого есть склонность к образованию зубного налёта
- ◎◎◎◎ **ОЧЕНЬ ЖЁСТКИЕ**
  - используются только по рекомендации врача
  - чаще всего для тех, у кого есть склонность к образованию зубного камня

**ПЕРЕД ВЫБОРОМ ЩЕТИНЫ ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ДАНТИСТОМ**

## КОНЧИКИ ЩЕТИНОК



**ЗАКРУГЛЁННЫЕ**  
меньше всего царапают десну



**ЗАОСТРЁННЫЕ**  
лучше вычищают зубы и пространство между ними



**ТУПЫЕ**  
хорошо массируют дёсны

## ГОЛОВКА ЩЁТКИ



**ДЛИНА**  
для взрослых 2,5-3 см  
для детей 1,5-2 см



Подвижная головка помогает почистить даже дальние зубы

## РУЧКА ЩЁТКИ



Длинная - позволяет регулировать нажим и избежать травм эмали и дёсен



С резиновыми элементами, чтобы пальцы не скользили



# Зубная нить - ФЛОСС



**Зубная нить помогает поддерживать чистоту твоих зубов. Флоссы предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи между зубами.**

# КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ НИТЬЮ?



Распределение  
нити



Введение  
нити  
между  
зубами

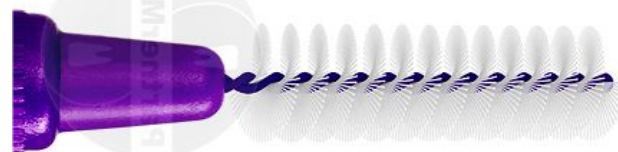
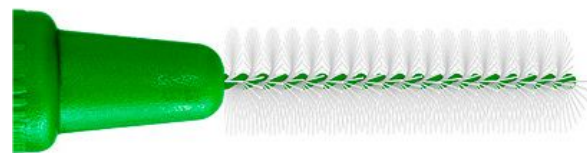


Очищение  
боковой  
поверхности  
зуба



Очищение  
соседнего  
зуба

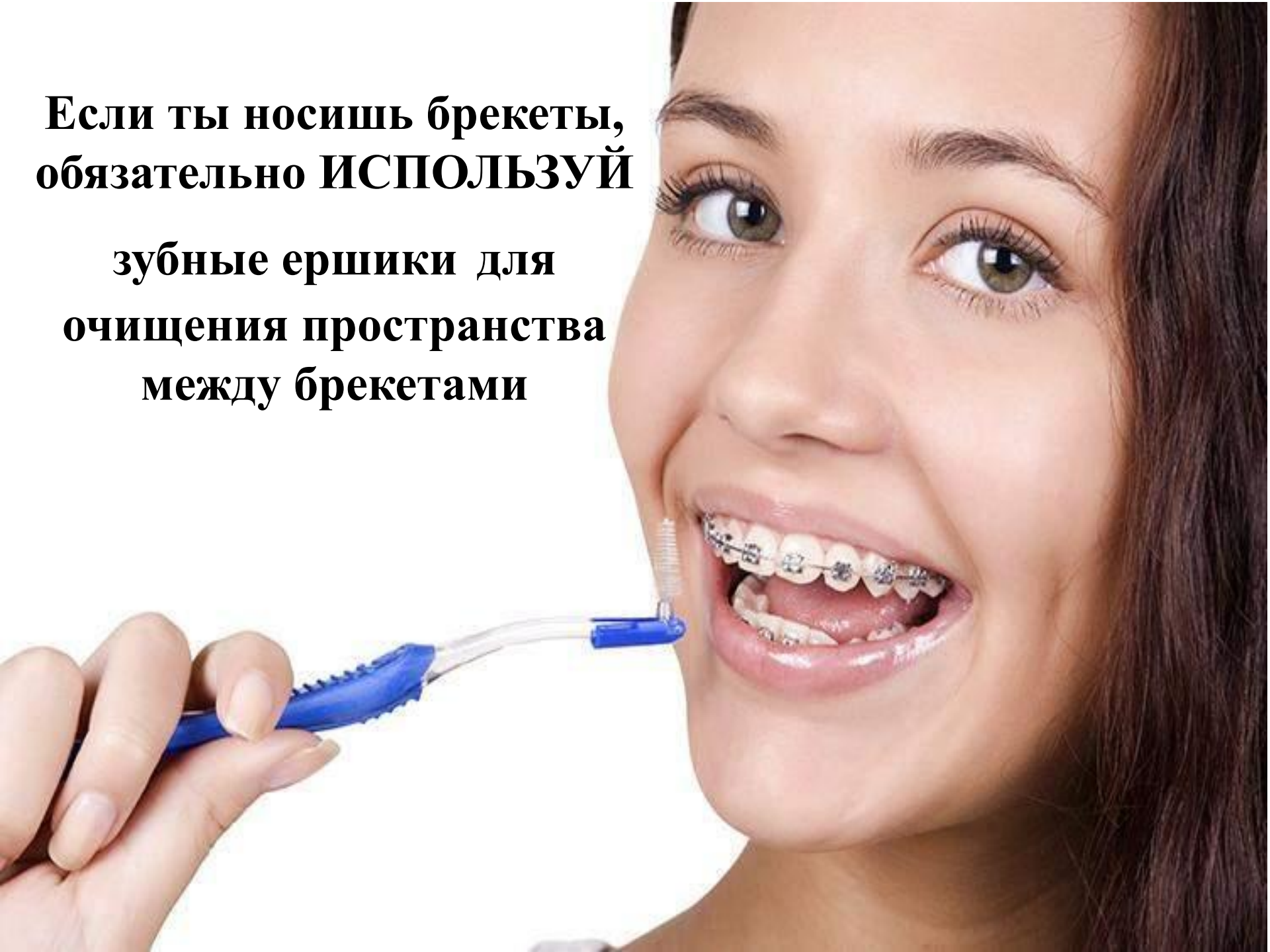
# Зубные ершики отлично прочищают пространства между зубами.





**Если ты носишь брекететы,  
обязательно ИСПОЛЬЗУЙ**

**зубные ершики для  
очищения пространства  
между брекетами**



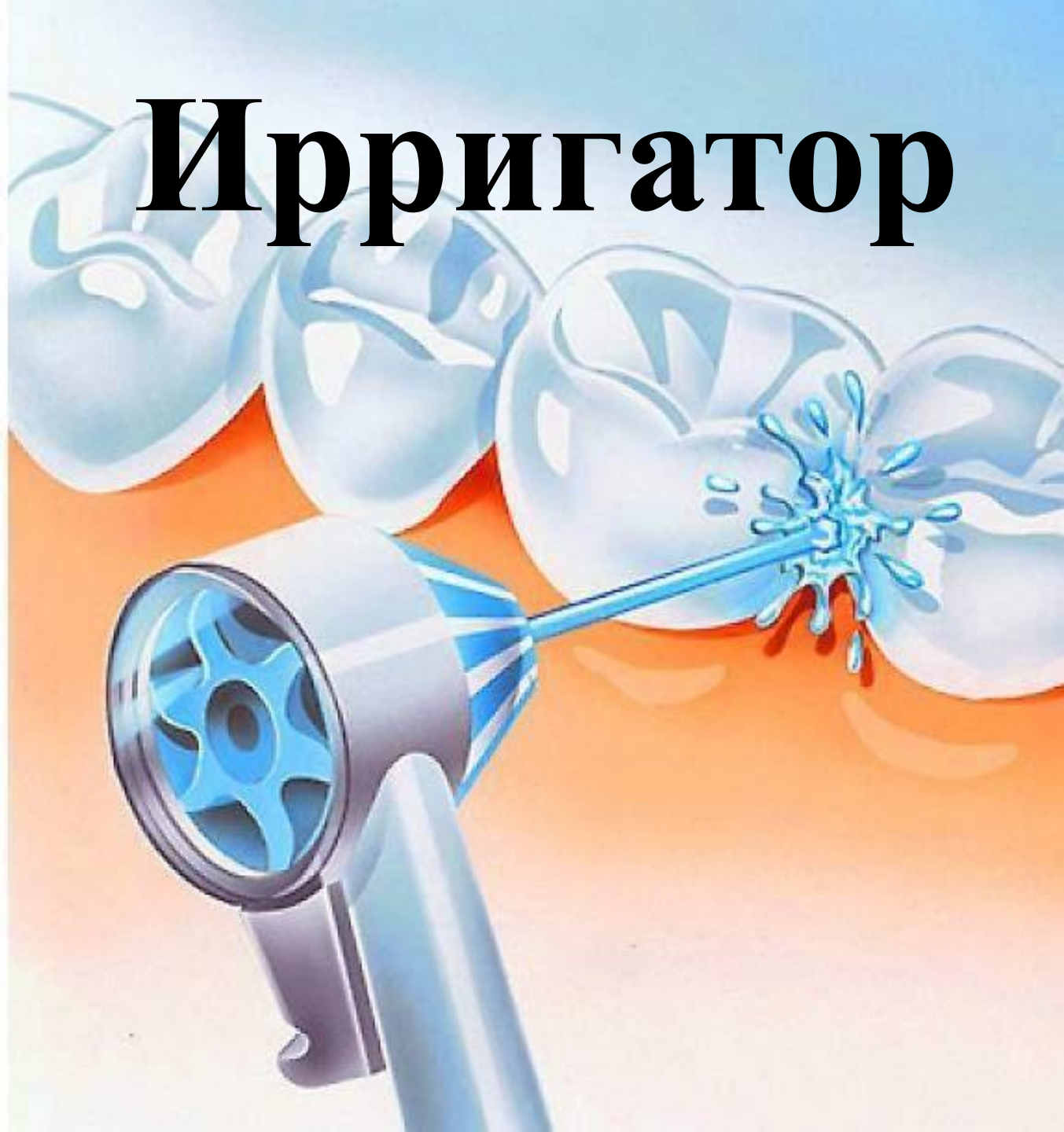
# Скребок для чистки языка

**Не забывай чистить свой язык!**

На языке скапливается не меньше налёта, чем на зубах. Очищение языка помогает избавиться от него. Для этого созданы специальные «скребки».

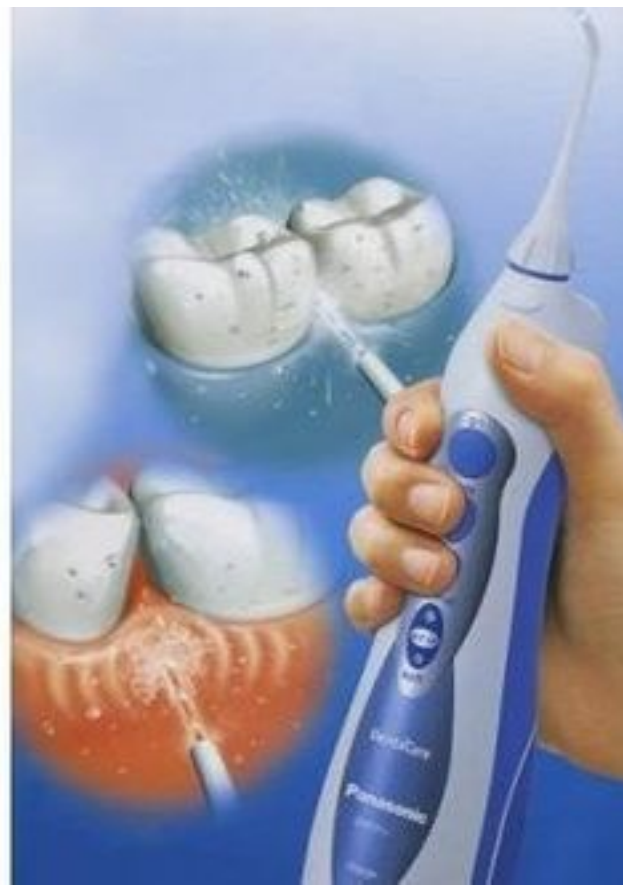


# Ирригатор



# КАК РАБОТАЕТ?!

**Струя воды под давлением эффективно очищает пространства между зубами и вокруг зуба. Также это дополнительный массаж для десны.**



# Зубные пасты

## ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

- абразивные
- пенообразующие
- связующие
- активные компоненты  
(антимикробные, минералы  
и микроэлементы,  
экстракты трав и растений,  
ферменты и т.п.)

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

- ароматизаторы
- подсластители
- красители



# Зубные пасты бывают:

## Гигиенические:

- очищение зубов
- дезодорирование рта



## Лечебно-профилактические:

- противокариозные
- противовоспалительные
- против гиперчувствительности



# Запомни!!!

**Созревание эмали постоянных зубов  
продолжается в течение 5 лет после прорезывания**

**В этот период твои зубы требуют особого ухода:**

**• регулярная и тщательная гигиена полости рта**

**• зубные пасты с активными компонентами, которые соответствуют  
твоему возрасту**

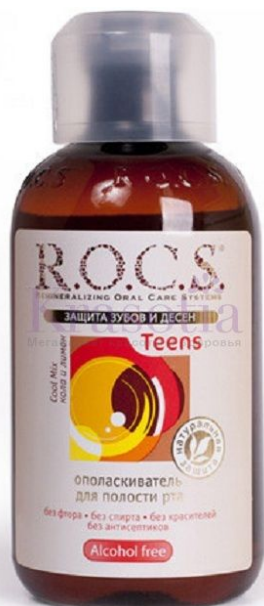






# Дополнительно ИСПОЛЬЗУЙ

ополаскиватель для полости рта — он представляет собой водный раствор активных компонентов, который не надо разбавлять. Он предназначен не только для придания свежести дыханию, но и для того, чтобы эффективнее очистить полость рта и зубы.



# Чем можно быстро и удобно очистить зубы!?

Для этого можешь применять ПЕНКУ для полости рта.

Пенная консистенция способствует эффективному удалению с поверхности зубов мягкого налета и остатков пищи. Но она НЕ ЗАМЕНЯЕТ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ И ЗУБНУЮ ПАСТУ!

## Как пользоваться пенкой для полости рта?

Несколько раз нажми на дозатор и в течение пяти - десяти секунд поддержи пену во рту, затем сплюнь. Чистить и споласкивать водой не нужно.





# Методы чистки зубов

Внутренняя поверхность  
жевательных зубов.



производить короткие  
движения, располагая  
щетку под углом к  
зубу.

Наружная поверхность  
зубов

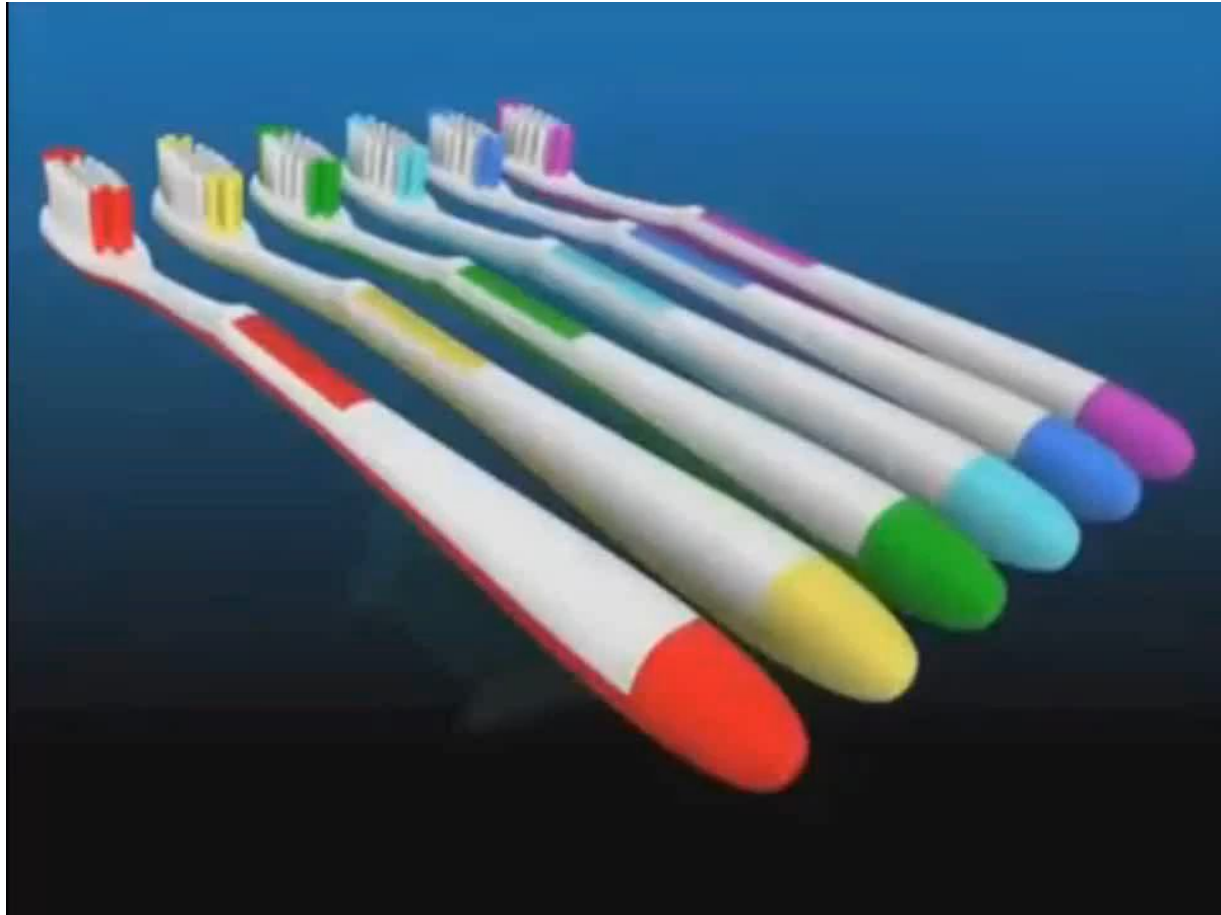


головку зубной щетки располагать  
под углом 45 к зубу и производить  
вычищающие движения от десны

Жевательная поверхность  
зубов



зубную щетку располагают  
горизонтально и производят  
движения вперед-назад



A close-up photograph of a young girl with long brown hair in pigtails, smiling broadly while brushing her teeth with a yellow toothbrush. She has a small droplet of toothpaste foam on her chin. The background is a bright, out-of-focus bathroom.

**«Чистота — индикатор  
цивилизованности»**

*Дина Дин*