

**ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ
РТА. ГИГИЕНА ТЕЛА И КОЖИ.
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ
ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА И ПО
УХОДУ ЗА КОЖЕЙ**

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

- зубные щетки
- зубочистки
- флоссы, флоссодержатели
- ёршики
- зубные пасты, гели
- зубные эликсиры
- ополаскиватели
- дезодоранты для полости рта
- средства для отбеливания зубов
- таблетки и пасты для обработки зубных протезов
- жевательная резинка

Зубные щетки

Зубная щетка является основным предметом для механической чистки зубов. Зубные щетки состоят из ручки и рабочей части (головки), с расположенными на ней пучками щетинок. Длина рабочей поверхности зубной щетки составляет в среднем 25-30 мм, ширина 7,5-11 мм, высота щетинок 10-12 мм. Щетинки чаще изготавливают из синтетического волокна (нейлон, полиуретан и др.). Щётки с натуральной щетиной (свиной, конской) имеют ряд недостатков и их трудно в чистоте.



Существует 5 степеней жесткости щеток:

- **Очень мягкие**
- **Мягкие**
- **Средней жесткости**
- **Жесткие**
- **Очень жесткие**

Большинство людей предпочитают использовать зубные щетки с щетиной средней степени жесткости.

Желательно, чтобы головка щетки имела слегка изогнутую форму соответственно дугообразному расположению зубного ряда.

Следует соблюдать несколько простых принципов при чистке зубов:

1. Начинать чистку нужно с одного и того же ряда
2. Придерживаться определенной последовательности (чтобы не пропустить отдельных участков)
3. Проводить чистку в одном темпе, чтобы выдержать длительность чистки

Рекомендуется производить 300-400 парных движений зубной щеткой по оси зуба в виде «скребущих» и «подметающих» движений, захватывая часть десны.

Процедура чистки должна длиться не менее 2,5-3 минут, обязательно утром и вечером.

Правила использования зубных щеток

- Новую щетку перед употреблением необходимо промыть горячей водой с мылом, густо намылить и оставить на ночь, а перед самой чисткой хорошо сполоснуть водой. Кипятить зубные щетки не рекомендуется.
- После чистки зубов щетку хорошо промывают под струей теплой воды, тщательно очищают, намыливают и смывают.
- Менять зубную щетку следует через каждые 3-4 месяца.

Зубочистки

Зубочистки применяются для удаления пищевых остатков и зубного налета с боковых поверхностей зубов.

Различают:

- **деревянные** (после использования выкидываются)
- **пластмассовые** (могут быть использованы повторно после тщательной обработки).

Обычно предпочитают деревянные зубочистки треугольной формы. Пользоваться зубочистками нужно осторожно, чтобы не повредить слизистую оболочку.



Зубные нити (флоссы)

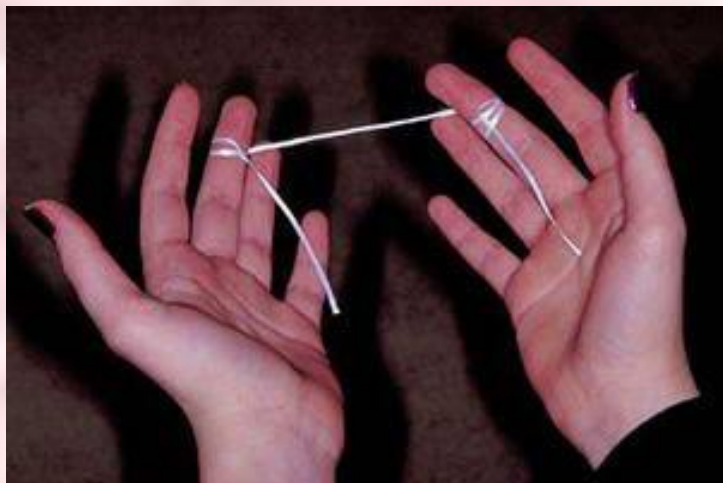
Зубная нить (флосс) — это нить, специально предназначенная для очистки промежутков между зубами. Зубные нити менее травматичны по сравнению с зубочистками.

Рекомендуется применять прочные шелковые зубные нити с плоской поверхностью, так как они легче проникают в труднодоступные места и охватывают большую поверхность зуба.



МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФЛОССОВ

1.



3.



2.



4.



Зубные пасты

Назначение зубных паст:

- Очищение зубов и межзубных промежутков, десен, языка от остатков пищи, зубного налета, слизи
- Удаление зубной бляшки
- Препятствие микробному обсеменению.

В состав зубных паст входят абразивные, увлажняющие, связывающие, пенообразующие вещества, ПАВ, консерванты, вкусовые наполнители, вода и лечебно-профилактические элементы.



ВИДЫ ЗУБНЫХ ПАСТ

1. **Гигиенические** — оказывают только очищающее и освежающее (дезодорирующее действие). Такие пасты могут использоваться людьми со здоровыми зубами и деснами.

2. **Лечебно-профилактические** — предназначены для профилактики и лечения заболеваний зубов и десен.

Различают:

- **Противокариозные**, содержащие соединения фтора, кальция, фосфора
- **Противовоспалительные**, содержащие экстракты лечебных растений, ферменты, микроэлементы и др.
- **Комбинированного действия**



Зубной порошок

Основным чистящим компонентом любого зубного порошка является химически осажденный мел, к которому добавлена отдушка — пахучее, освежающее полость рта вещество (мятное, анисовое, гвоздичное, эвкалиптовое масла, ментол и др.)

Зубной порошок предназначен в основном для механической очистки, также обладает дезодорирующими и вкусовыми свойствами.

Пользование зубными порошками менее удобно, негигиенично, так как систематическое соприкосновение со щеткой загрязняет их. Кроме того, порошки обладают большей абразивностью (стирающими свойствами), чем зубные пасты.



Зубные эликсиры

Зубные эликсиры являются вспомогательными гигиеническими средствами. Предназначены для полоскания полости рта после чистки зубов, а также после приема пищи для удаления ее остатков.

Зубной эликсир состоит из водно-спиртового раствора с добавлением ароматических масел, антисептика, биологически активных препаратов.



Виды зубных эликсиров:

1. **Гигиенические** - предназначены только для дезодорации полости рта
2. **Лечебно-профилактические** - предназначены для профилактики и комплексного лечения заболеваний зубов и десен:
 - **противокариозные**
 - **противовоспалительные.**

Время полоскания - 2-2,5 мин



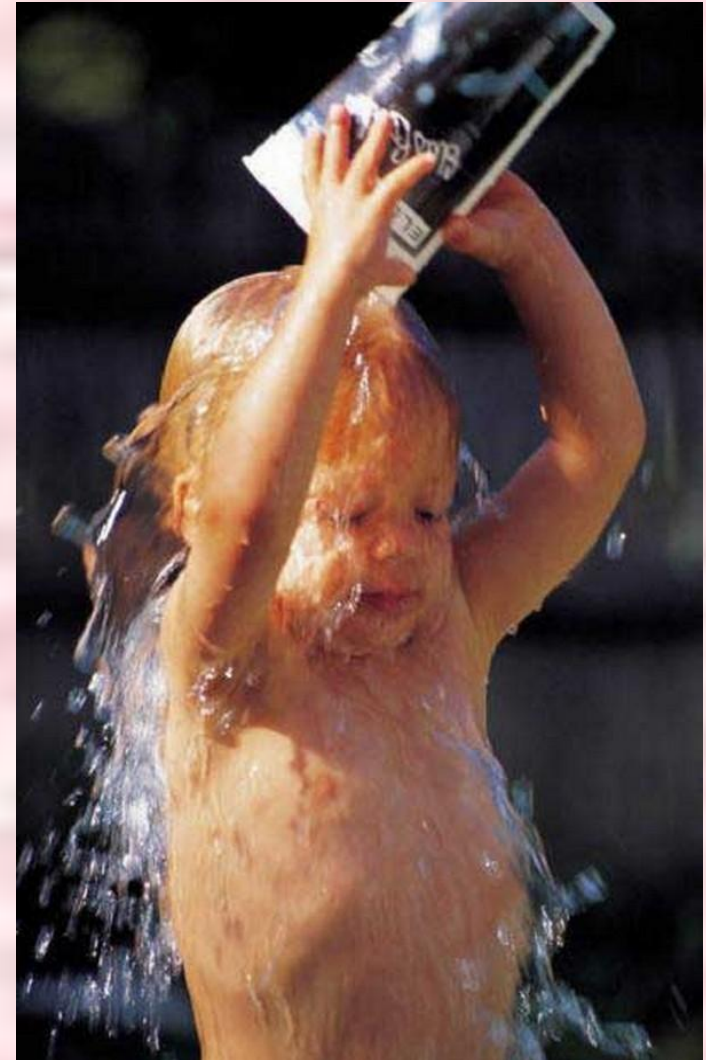
ГИГИЕНА ТЕЛА И КОЖИ

Общая поверхность кожи взрослого человека составляет примерно 1,5 квадратных метра.

Свойства кожи

- защита от неблагоприятных метеорологических и химических воздействий окружающей среды
- участие в теплообмене организма с окружающей средой
- выведение продуктов обмена веществ через пот, жир
- синтез бактерицидных веществ
- синтез витамина D2.

Осуществление всех этих функций в значительной степени зависит от чистоты кожного покрова.



При плохом уходе за кожей на ней скапливается пыль и грязь, закупориваются поры и выводные протоки сальных и потовых желез, образуются летучие вещества с неприятным запахом, размножаются микробы, что приводит к развитию дерматитов, гнойничковых и др. заболеваний кожи. На 10-15% снижается кожное дыхание, загрязняется нательное белье и ухудшаются его гигиенические характеристики.

При умывании теплой водой с кожи удаляются грязь, пот, жир, микроорганизмы и ороговевшие клетки. Расширяются сосуды, роговой слой набухает и размягчается, усиливается обмен веществ.

Мягкая вода благоприятнее воздействует на кожу, чем жесткая, защищает ее от пересушивания, шелушения и воспалительных процессов.

Для более эффективного очищения кожи применяются мыла и современные моющие средства.

Мыла получают путем обработки животных и гидрогенизированных жиров щелочами.

Лучше использовать нейтральное туалетное мыло. Мыла не должны содержать более 0,05 % свободных щелочей, так как избыток щелочи способствует пересушиванию кожи.

Эффективность мытья зависит от первоначального объема пены, количества жирных кислот, свободной щелочи и NaCl.



Моющее действие мыла - сложный физико-химический процесс. Мыльный раствор снижает поверхностное натяжение кожи и способствует лучшему смачиванию грязи. Вода, проникая между частицами грязи и кожи, смывает грязь. Горячий мыльный раствор удаляет 80-90% микроорганизмов.

Длительное хранение мыла снижает пенообразование и эффективность мытья.

В состав современных моющих средств (гелей, пенки, скрабов) в зависимости от назначения вводятся красители, отдушки, лечебно-профилактические и дезинфицирующие компоненты. Их преимуществом является способность создавать на коже кислую реакцию, приближающуюся к pH кожи, благодаря чему они реже вызывают пересушивание кожи.



**Для гигиены тела и кожи
большое значение имеют бани.**

В банях

- расширяются сосуды и поры кожи
- резко усиливается потоотделение, повышается выведение шлаков и токсинов с потом
- снижается обсемененность кожи микроорганизмами, повышаются ее бактерицидные свойства.

