

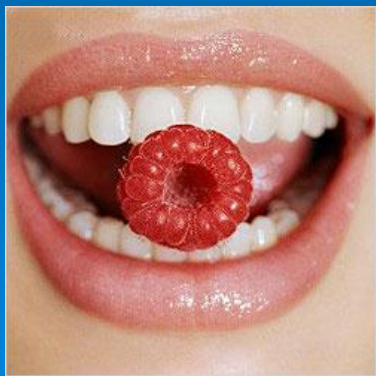
«Как правильно ухаживать за зубами»

Выполнил: Чуб Марина Ивановна

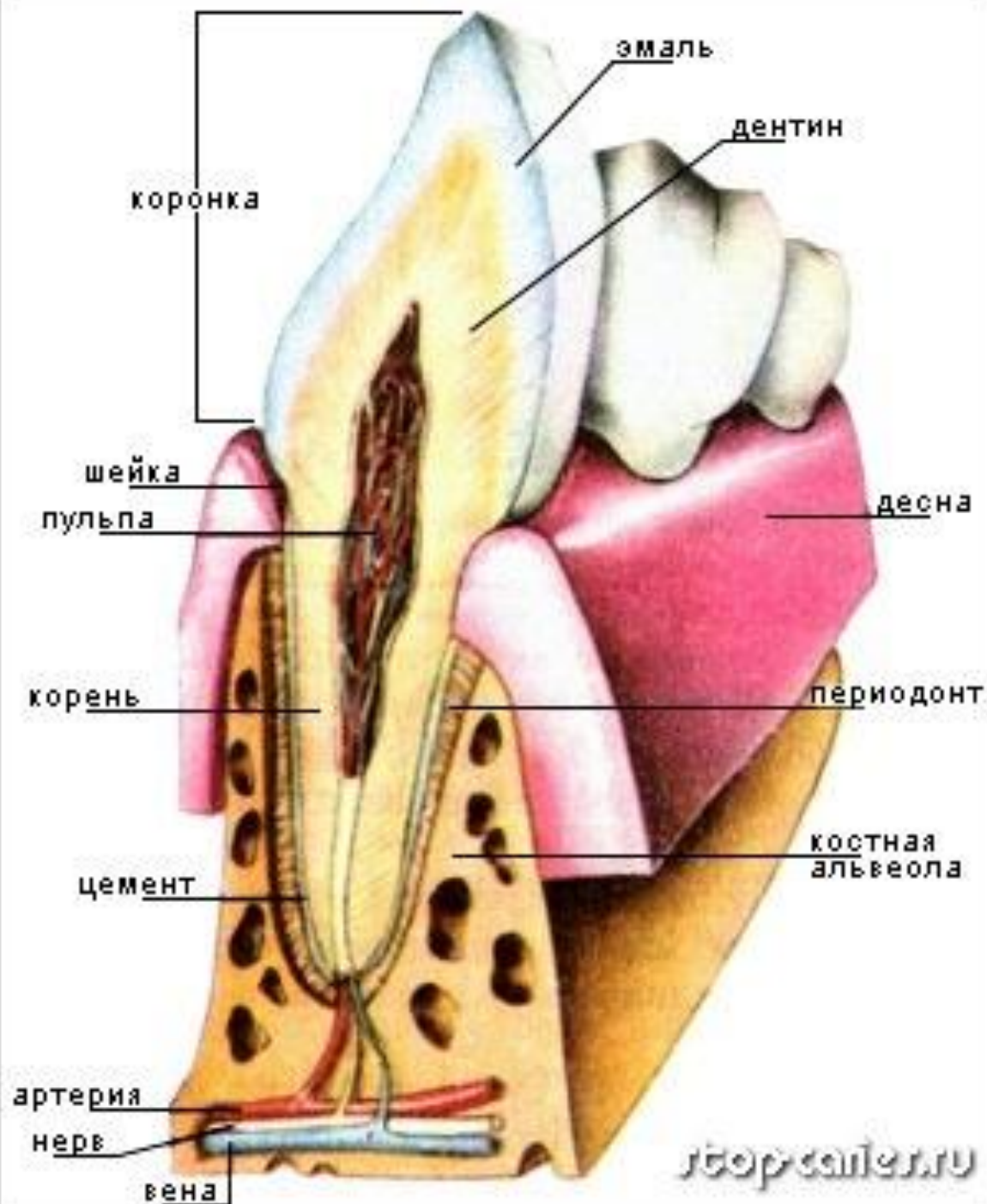




Как правильно ухаживать за зубами



Строение зуба



Молочные зубы

Примерно после шести месяцев у ребенка начинают появляться первые зубы.

Период прорезывания молочных зубов длится, примерно, до 2-ух лет. Всего их вырастает **20**. Молочные зубы формируют место для коренных зубов до тех пор, пока не выпадают.

Постоянных зубов у взрослого человека **32**.



Результаты неправильного ухода за полостью рта

При неправильном уходе за зубами на них образуется зубной налет, который является источником инфекции (воспаление твердых и мягких тканей зуба, околозубных тканей).



Но даже при регулярном тщательном уходе иногда сохраняется неблагоприятное состояние полости рта. Это говорит о том, что средства по уходу за полостью рта были подобраны неправильно. В таком случае лучше обратиться к стоматологу, который посоветует, что именно вам больше подойдет.



Заболевания зубов

Кариес и его осложнения

Кислота зубного налета растворяет эмаль

Кариозный процесс разрушает дентин

Пульпит (воспаление пульпы)

Периодонтит (воспаление на верхушке корня зуба)

Воспалительные заболевания пародонта

Распухшие десны

Зубной налет

Зубной камень

Здоровая костная ткань

Зубодесневой карман (6-7 мм)

Разрушение связок зуба

Остеопороз (разрушение кости)

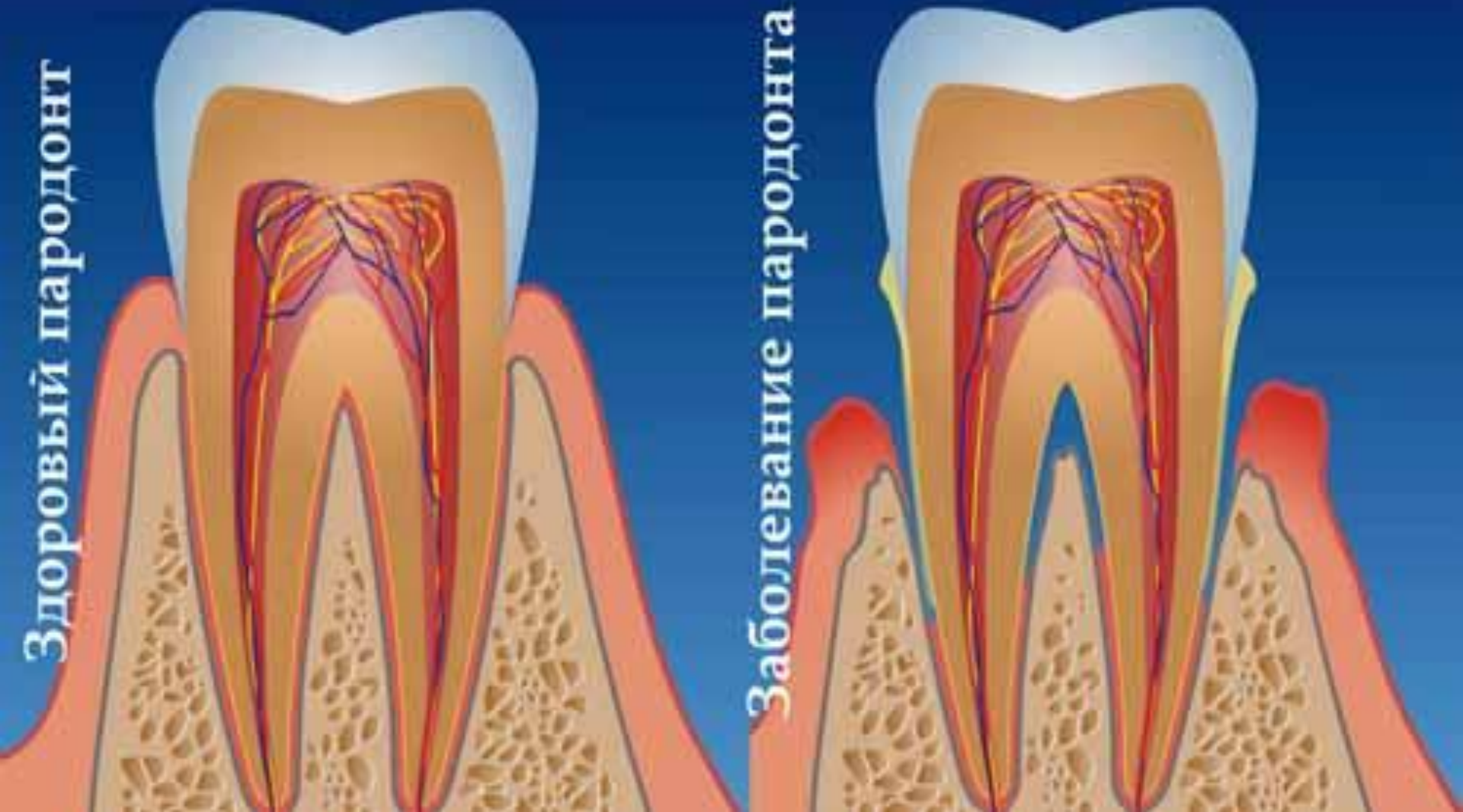
Гингивит
Правильная гигиена полости рта и регулярное профессиональное лечение могут вылечить гингивит.

Пародонтит
Разрушение костной ткани и связок зуба. Без лечения зубы могут расшататься и выпасть.

Пародонтоз

Здоровый пародонт

Заболевание пародонта



Индивидуальные средства по уходу за зубами



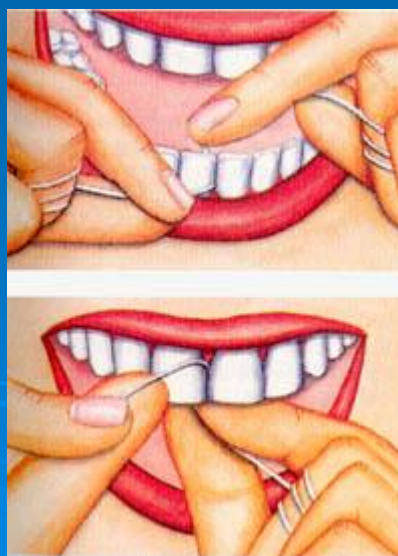
Основные:

- Зубная щётка
- Зубная паста



Дополнительные:

- Зубная нить
- Ополаскиватели
- Отбеливатели



Зубная щетка - лучший друг человека

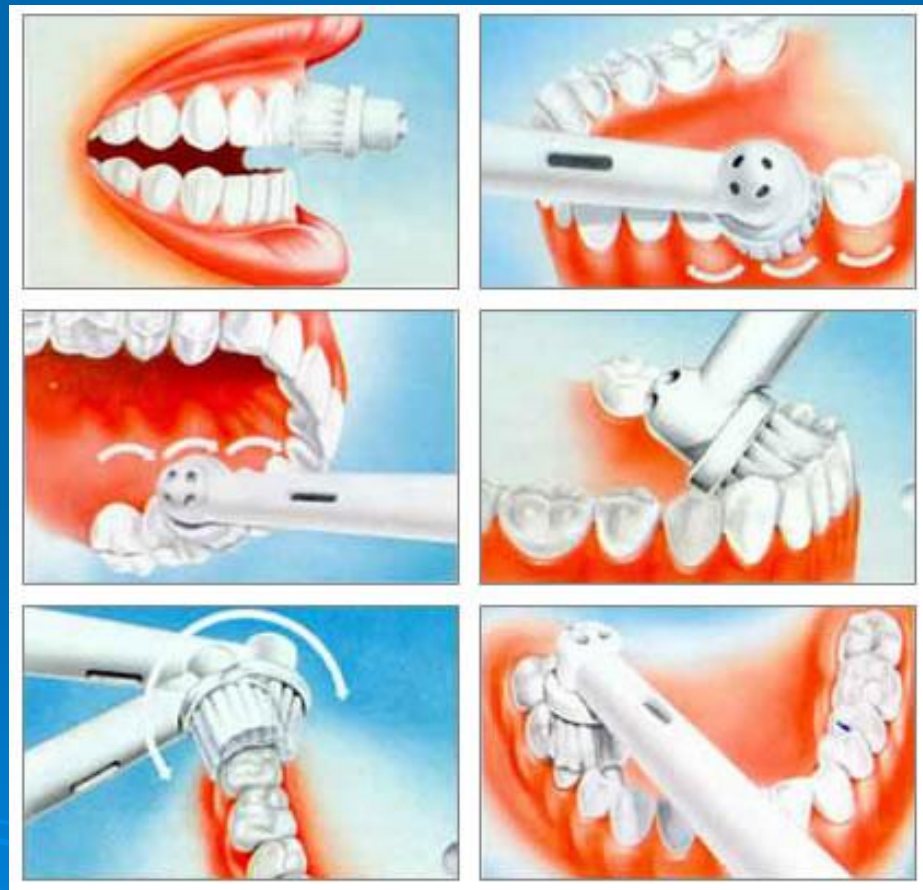
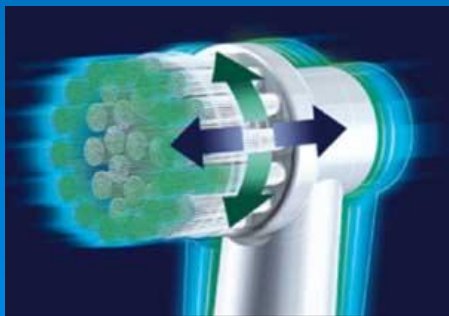
Зубная щетка способствует очищению зубов от зубного налета. **Щетки бывают разной степени жесткости:**, мягкие и очень мягкие рекомендуют маленьким детям и при обострении заболевания десен. Здоровым людям лучше пользоваться щетками средней жесткости и мягкими.

Щетина щеток может быть натуральной или искусственной. Искусственная щетина лучше очищает поверхность зубов, щетки из нее должны меняться через 1-2 месяца, из натуральной щетины - через 3-4. Новую зубную щетку необходимо вымыть мылом и обдать кипятком, затем каждый раз тщательно промывать водой и ставить в стаканчик щетиной кверху.



Как правильно пользоваться электрическими зубными щётками

Кроме обычных зубных щеток, в настоящее время существуют **электрические зубные щетки**, с помощью которых можно не только чистить зубы, но и проводить массаж десен.



Порядок чистки зубов

Зубы надо чистить 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Продолжительность процедуры – около 3 минут.



1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка

Гигиена ротовой полости



“Сто болезней
входит через
рот”.

(Китайская пословица).

Не забывайте дважды в день
ЧИСТИТЬ зубы!



Вовремя меняйте зубную щётку



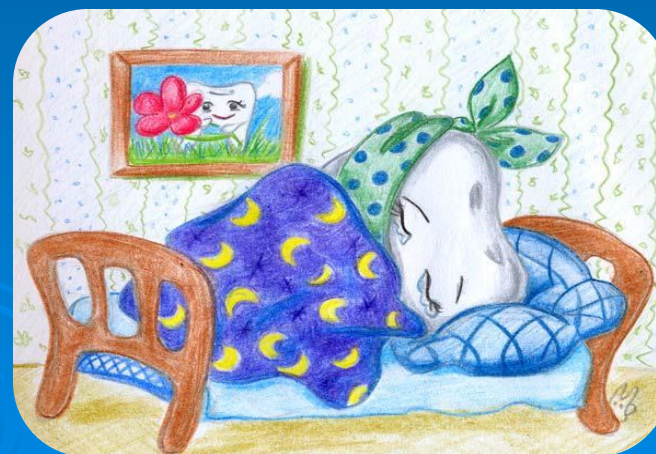
pixelbrush.ru
vlad

shutterstock®
images



Посещайте стоматолога один раз в год

2



Ешьте полезные для здоровья
зубов продукты: свежие овощи,
фрукты, молочные продукты.



Не чередуйте горячую и
холодную пищу: зубная эмаль
может потрескаться



Ешьте меньше сладкого



Не грызите орехи, леденцы и другие твёрдые продукты



Будьте здоровы!!!

