

## Гигиена полости рта: как и чем чистить зубы?

*Автор: Сабурова И.В., зубной врач БУ «Нефтеюганская районная больница»*

Поддержание здоровья полости рта играет важную роль в общем состоянии организма. Различные стоматологические заболевания, такие как кариес, пародонтит, гингивит и другие нарушения зубов и десен, могут вызывать серьезные осложнения и оказывать негативное влияние на качество жизни. Однако, при соблюдении основных правил профилактики можно значительно снизить вероятность развития этих заболеваний.

Основным моментом в профилактике стоматологических проблем является чистка зубов. При этом, важно знать, чем, как и когда правильно чистить зубы.

**Идеальная щетка** для гигиены полости рта должна обладать не очень жесткими и плотно набитыми ворсинками для того, чтобы хорошо вычистить кусочки пищи, не повредив при этом эмаль зубов и дёсны. Электрическая щетка – тоже подходящий вариант, однако не стоит пользоваться ею каждый день: ввиду слишком интенсивных движений, а также часто жестких насадок, она может сильно травмировать эмаль.

Чистка зубной щеткой должна занимать 2-3 минуты и включать в себя прохождение всех поверхностей зубов выметающими движениями наружу.

Не стоит забывать, что перед этим необходимо пройти межзубные промежутки **зубной нитью**, т.к. ворсинки щетки не могут проникнуть в такие труднодоступные места.



Попробуйте внедрить в процесс чистки зубов **ирригатор** – прибор, подающий тонкую струю воды под высоким давлением. Он поможет вымыть остатки пищи и налет, оставшиеся после зубной щетки. При этом, не стремитесь выбрать максимальную интенсивность подачи воды, т.к. это может травмировать Ваши дёсны. Выберите подходящий режим, при котором Вам будет комфортно работать данным прибором.



**Как выбрать зубную пасту?** В первую очередь – прочитать её состав. Не стоит бояться сложных длинных слов, главное знать, какие вещества будут благотворно влиять на состояние полости рта и зубную эмаль, а какие – лишь навредят. Не выбирайте отбеливающую пасту для ежедневного применения. Такие пасты даже с идеальным составом не предназначены для постоянной чистки. Не бойтесь загустителей и эмульгаторов в пасте, ведь производители добавляют их для равномерного выдавливания из тюбика и отсутствия расслоений. А вот наличие, казалось бы, таких полезных и знакомых компонентов – хлоргексидина, соды или мела – лишь навредят Вам, поцарапав эмаль и уничтожив не только вредные, но и полезные бактерии.

### **Что же тогда должно быть в составе идеальной пасты?**

Мягкие **абразивы** позволят бережно и эффективно очистить зубы от налета и осветлить эмаль, не поцарапав её. **Минералы** – это вещества, используемые для реминерализации зубов, укрепления эмали и предотвращения кариеса. **Подсластители** не только делают вкус пасты более приятным, но и препятствуют образованию зубного налета и борются с вредными бактериями. Большое разнообразие **натуральных компонентов** позволяет усиливать состав пасты, т.к. они обладают противовоспалительными, антибактериальными и отбеливающими свойствами.

Рассмотрим примеры компонентов в составах зубных паст:

Абразивы	Минералы	Подсластители	Натуральные экстракты
<b>Полезные компоненты</b>			
✓ <b>Диоксид кремния</b> Silica	✓ <b>Фтор</b> Sodium Fluoride, Aminofluorid	✓ <b>Ксилит</b> Xylitol	✓ <b>Мята</b> Mentha
✓ <b>Уголь</b> Charcoal	✓ <b>Кальций</b> Dicalcium Phosphate, Hydroxyapatite	✓ <b>Сорбит</b> Sorbitol	✓ <b>Календула</b> Calendula
✓ <b>Папаин</b> Papain	✓ <b>Цинк</b> Zinc Citrate	✓ <b>Стевия</b> Stevioside	✓ <b>Розмарин</b> Rosmarinus
✓ <b>Бромелаин</b> Bromelain	✓ <b>Натрий</b> Sodium Monofluorophosphate, Sodium Lauroyl Sarcosinate		✓ <b>Шалфей и т.д.</b> Salvia

<b>Вредные компоненты</b>			
✗ <b>Сода</b> Sodium Bicarbonate	✗ <b>Сульфаты натрия</b> SLS, SLES	✗ <b>Сахарин</b> Saccharin	
✗ <b>Мел</b> Calcium Carbonate	✗ <b>Хлоргексидин</b> Chlorhexidine Bigluconate		
✗ <b>Титан</b> Titanium dioxide			
✗ <b>Алюминий</b> Aluminum Oxide			

Конечно, помимо чистки зубов, необходимо следить за питанием: стараться ограничить потребление сладкого и кислого, т.к. это способствует развитию кариеса, а также максимально исключать вредные привычки: ни для кого не секрет, что курение и алкоголь усиливают риск появления зубного налета и стоматологических заболеваний.

Регулярные посещения стоматолога также крайне важны в профилактике стоматологических заболеваний. Профессиональная чистка зубов и осмотр помогут выявить проблемы еще на ранней стадии и предотвратить их развитие.

Необходимость профилактики стоматологических заболеваний очень высока, а правильный уход за зубами – залог здоровья полости рта. Не ленитесь правильно ухаживать за зубами, следите за своим здоровьем и обращайтесь к врачу не менее двух раз в год.