

# Как правильно чистить зубы

Не все мы знаем, что такие заболевания зубов, как гингивит, кариес и пародонтит возникают и из-за того, что мы неправильно чистим зубы.

Когда возникли первые зубные щетки, было разработано и несколько методов чистки зубов с их помощью. Самые известные из них - методы Чартера, Смита-Белла, Стилмана, Басса и Фонеса. Стоматолог после лечения Ваших зубов, подскажет - какую именно методику чистки Вам выбрать, чтобы не повредить зубы.

## Как поступать людям, которые не знают всех этих методик?

Есть стандартные методики чистки, которые позволяют не только очистить поверхность зубов, но и удалить налет и сделать массаж десен.



### «Универсальный» метод:

1. Щетку располагают под углом 45 градусов и начинают очищение, когда зубные ряды сомкнутые;
2. Начинают чистить зубы с верхней челюсти. 10 движений с одной стороны и 10 с другой;
3. Затем чистятся внутренние поверхности зубов, которые обращены к языку, движениями в горизонтальном и вертикальном направлении;
4. Чистка жевательных поверхностей. 10-15 движений на каждой стороне;
5. Также выполняют движения для очищения на нижней челюсти;
6. Для чистки передних зубов щетку располагают пол прямым углом к зубному ряду;
7. Массаж десен проводится, когда зубы сомкнутые круговыми движениями;
8. В конце чистят язык для того, чтобы убрать на нем налет. Для этого используют традиционные зубные щетки, щетки с ребристой поверхностью на обратной стороне щетки и сейчас даже есть специальные лопаточки для этой цели.

**Щадящий метод:**

1. Выполнять движения вертикально от десны к краю зуба, расположив щетку перпендикулярно;
2. Щечные поверхности выполняются при сомкнутых зубах, а затем чистятся зубы изнутри при открытом рте.

Этот метод используется для предотвращения повреждения десен.

**Метод «Здоровые десны»:**

1. При перпендикулярном положении щетки к щечной поверхности выполняются круговые движения;
2. Такими же круговыми движениями чистятся жевательные и внутренние поверхности зубов (на верхней, а потом на нижней челюсти).

Данный метод подходит для людей, не страдающих заболеваниями пародонта.

Чтобы лучше вычистить промежутки между зубами, необходимо использовать флоссы - зубные нити. Они не очень давно появились у нас, но стали популярным методом очистки от налета. Применять зубную нить надо не реже, чем раз в два дня.

**Использования зубной нити**

- Оторвать нить длиной до 30 см;
- Намотать ее на средние пальцы и ввести в межзубные пространства;
- Каждый участок надо чистить чистым участком нити;
- Движения должны быть плавными, чтобы не повредить десны.

**Всем важно знать несколько важнейших правил, соблюдение которых поможет Вам сохранить Ваши зубы здоровыми:**

- Как минимум, зубы надо чистить утром и вечером. Хотя идеальный вариант – чистка зубов после каждого приема пищи. Сейчас все намного проще: можно использовать жевательную резинку после каждого приема пищи и этого будет вполне достаточно;
- Вся гигиеническая процедура очищения должна занимать не меньше 3 минут;
- Зубную щетку надо хранить в стакане щетиной вверх, не оставляя в футляре особенно после чистки. Зубная щетка должна высыхать.

В рекламе нам часто показывают, что зубной пасты надо выдавливать много. Но это только рекламный трюк. Хорошей зубной пасты достаточно с горошину, а также и без нее можно качественно очистить зубы. Но главное, что зубная щетка должна быть качественной. Не забывайте также вовремя менять щетку. Отбеливающие пасты использовать надо периодически, чтобы не повысить чувствительность зубов. В составе пасты обязательно должен быть фтор, способный предотвратить появление кариеса.

**Правильное очищение зубов с использованием всех гигиенических средств помогут Вам сохранить Вашу улыбку белоснежной, красивой и здоровой!**