

Как выбрать зубную пасту?



Идеальная паста должна:

1. Содержать фториды (оптимальная концентрация для взрослых — 1450 ppm).
2. Иметь низкую абразивность (RDA ≈ 30–70).
3. Содержать дополнительные реминерализующие компоненты: гидроксиапатит или комплекс CPP-ACP (казеин фосфопептид — аморфный фосфат кальция).
4. Не содержать лаурилсульфата натрия (SLS) для исключения раздражения слизистой.
5. Может содержать мягкие противовоспалительные/антисептические компоненты.

Как правильно чистить зубы?



Стандартный метод чистки зубов включает деление челюсти на сегменты, расположение щетки под углом к десне и выполнение выметающих движений от десны к краю зуба. Для жевательных поверхностей используются горизонтальные движения, а для внутренних поверхностей передних зубов — вертикальные. Процедура занимает около 2-3 минут и заканчивается круговыми движениями для массажа десен.

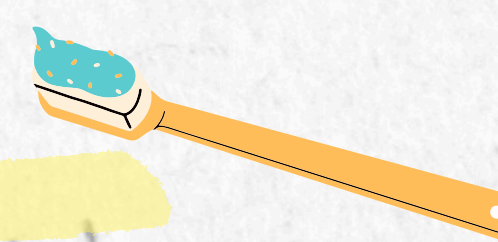


Выметающие движения для наружной и внутренней поверхностей зубного ряда

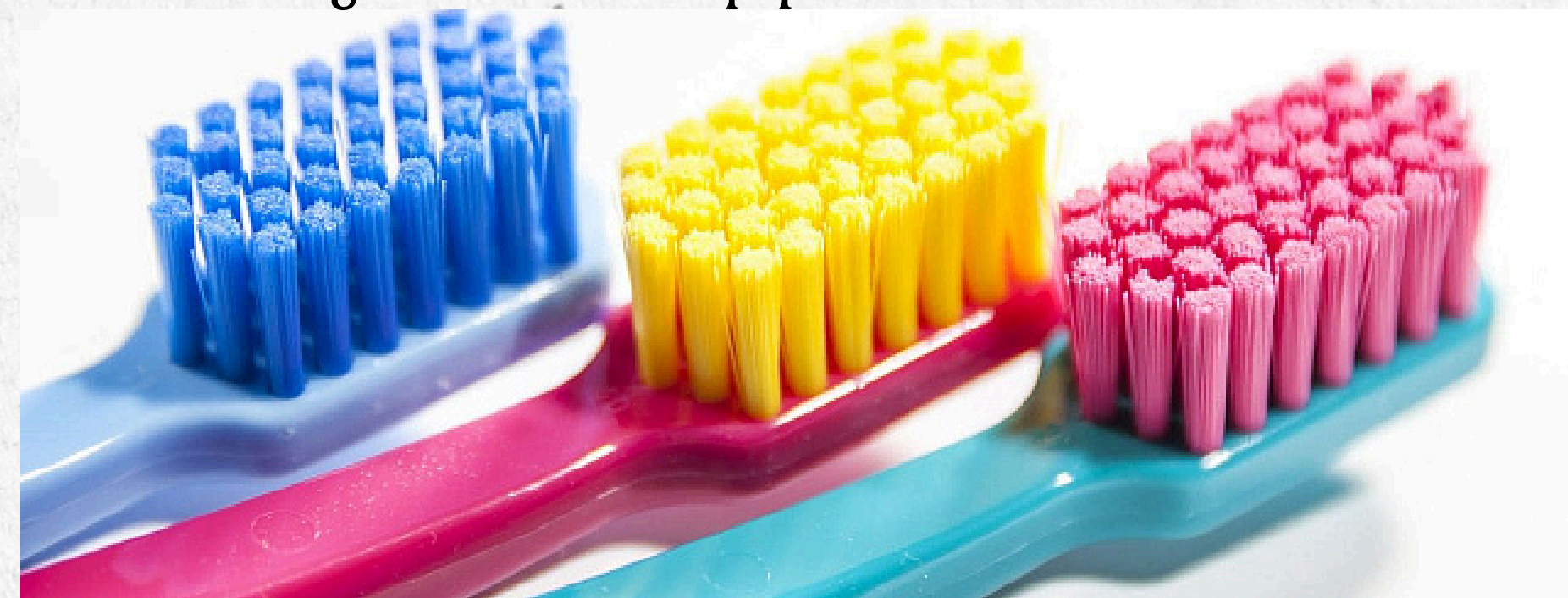
Горизонтальные движения для жевательной поверхности



Как выбрать зубную щетку?



Щетка должна быть средней (мягкой, если есть кровоточивость дёсен) жесткости, с большим количеством щетинок. Щетинки должны быть синтетическими. На чистящей головке не должно быть никаких пластиковых или резиновых вставок — только щетинки. Длина головки должна покрывать 2–3 зуба. Чем она меньше, тем удобнее чистить зубы и тем эффективнее.



Береги зубы смолоду!

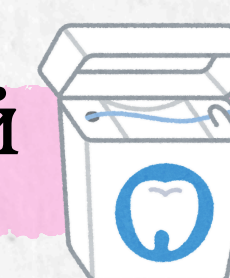
Мотивационное пособие для тех, кто хочет сохранить здоровье улыбки на долгие годы

Как часто стоит посещать стоматолога, чтобы сохранить здоровье своей улыбки?

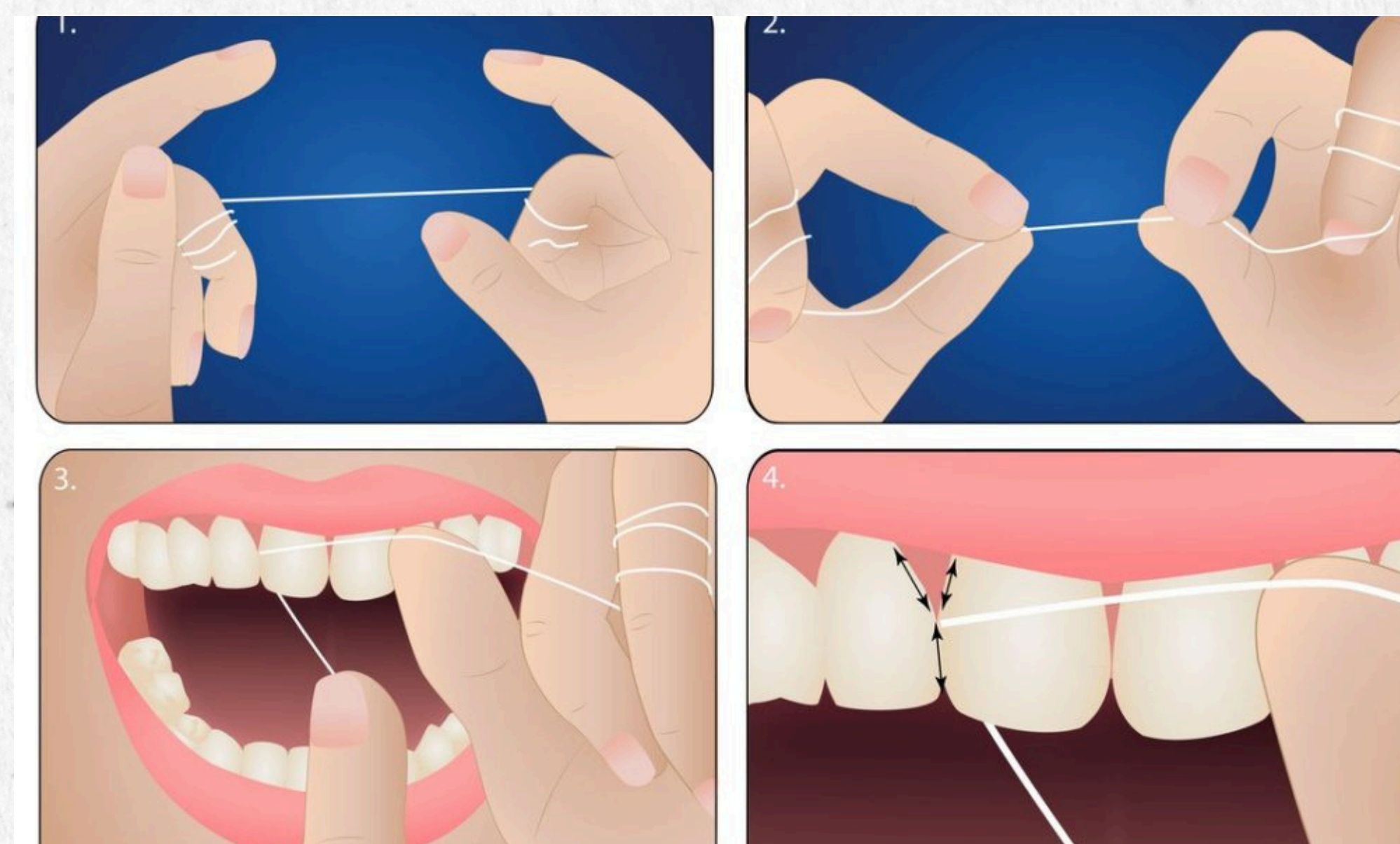


Врача-стоматолога следует посещать в среднем раз в 6 месяцев. Такие визиты нужны для профилактики и ранней диагностики заболеваний полости рта. Но! Если имеются заболевания десен, ортодонтические или ортопедические конструкции, хронические заболевания, которые влияют на ротовую полость - следует посещать врача-стоматолога чаще, в зависимости от Вашей ситуации. Посещение стоматолога — это не лечение, а техосмотр для вашего рта: он находит проблемы до того, как они станут болью и большими тратами. Это самый простой способ сохранить зубы, деньги и нервы.

Зачем нужна зубная нить и как ей пользоваться?



- Нить удаляет из межзубных промежутков остатки пищи и мягкий зубной налет, тем самым не дает бактериям размножаться и портить эмаль в этих уязвимых местах.
- Отмотайте кусочек нити примерно 30–40 см длиной. Намотайте концы в несколько оборотов на средние либо безымянные пальцы. Натяните свободный отрезок нити большими или указательными пальцами. Аккуратно заведите флосс в промежуток между передними зубами. Если идет туго, делайте пилящие движения вперед-назад. Прижмите участок нити к одной из боковых поверхностей и заведите в промежуток между сосочком десны и шейкой зуба. Натяните и потяните вверх. Повторите движение в том же межзубном промежутке, но с другим зубом.



Подготовила: Сечко Ульяна Александровна 7311

Постер предназначен для подростков и их родителей

Цель постера как мотивационного пособия: научить подростков и их родителей основам правильной домашней гигиены полости рта

Источники: Попруженко Т. В. Профилактика кариеса зубов с использованием местных средств, содержащих фториды, кальций и фосфаты: учеб.-метод. пособие / Т. В. Попруженко, М.И. Кленовская. — Минск: БГМУ, 2010.

Терехова Т.Н., Попруженко Т.В. Профилактика стоматологических заболеваний: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений по специальности «Стоматология»/ Мн.: Беларусь, 2004. Попруженко Т. В. Профилактика стоматологических заболеваний/ Т.В. Попруженко, Т.Н.Терехова. М.: МЕДпресс-информ, 2009.