

Гигиена полости рта

Гигиена полости рта — это комплекс мер, направленных на удаление зубных отложений с целью профилактики стоматологических заболеваний. От качества ее проведения зависит не только здоровье зубов, но и состояние десен, слизистой полости рта и даже органов желудочно-кишечного тракта.



Зачем нужно поддерживать гигиену ротовой полости?

Во рту обитает более 20 видов бактерий, продукты жизнедеятельности которых негативно сказываются на здоровье зубов. Бактерии питаются частичками пищи, оставшимися на зубах после еды, и выделяют кислоты. Последние разъедают зубную эмаль, открывая микробам путь для проникновения внутрь, в результате чего формируется кариозная полость. При отсутствии лечения возможно поражение пульпы или периодонта.

Кроме того, качественная гигиена ротовой полости отвечает и за ряд других функций:

- сохраняет здоровый цвет эмали;
- освежает дыхание;
- предупреждает воспаление десен и пародонта;

- является профилактикой стоматита (воспаления слизистой).

Что будет, если не поддерживать гигиену?

Без должного гигиенического ухода развивается кариес, который со временем может осложниться пульпитом и периодонтитом. Данные заболевания требуют эндодонтического лечения, вследствие чего ткани зуба лишаются питания и становятся более хрупкими.

Несвоевременное удаление зубного камня приводит к воспалению десен и развитию пародонтита. При этом костная ткань альвеолярного отростка постепенно атрофируется, что может привести к потере зубов и необходимости дорогостоящего протезирования. Таким образом, правильная и регулярная гигиена зубов не только сохраняет здоровье всей полости рта, но и экономически выгоднее лечения.

Разновидности гигиены полости рта

Различают индивидуальную гигиену, которая проводится в домашних условиях, и профессиональную в кабинете стоматолога.

Гигиена полости рта дома позволяет удалить скопившиеся остатки пищи и снять мягкий зубной налет. Одной лишь щетки и пасты недостаточно для полной очистки всех поверхностей зубов и межзубных промежутков. Процедура должна включать использование ополаскивателя, зубной нити или ирригатора. При ношении ортопедических конструкций или брекет-системы также необходимо использовать зубные ершики.

Профессиональная чистка у врача направлена на:

- снятие твердых зубных отложений (над- и поддесневого зубного камня);
- удаление пигментированного налета от курения, кофе и чая;
- полировка поверхности эмали;
- выявление кариеса на начальном этапе.

Профессиональная гигиена зубов и полости рта является не только методом профилактики, но и обязательным этапом перед любыми стоматологическими процедурами — от отбеливания до хирургических вмешательств.

Основные правила гигиены зубов

Чтобы индивидуальная гигиена полости рта приносила желаемый эффект, важно чистить зубы минимум дважды в день: утром и вечером. После промежуточных приемов пищи и перекусов рекомендуется полоскать рот. Помимо основных гигиенических средств (щетка, паста), рекомендуется использовать дополнительные: флоссы, ополаскиватель, ирригатор, ершик и др.



Зубные нити (флоссы) предназначены для очистки межзубных промежутков. Их делят по форме поперечного сечения на круглые и плоские. Флоссы с круглым сечением подойдут для широких межзубных промежутков, а плоские — для узких, например, при скученности зубов. Различают их и по наличию воскового покрытия. Вощеные нити легче проскальзывают в межзубной промежуток, тогда как нити без покрытия обладают более выраженным очищающим эффектом.

Зубные нити выпускают с разной пропиткой:

- антибактериальной — для обезвреживания микробов в межзубном пространстве;
- фторсодержащей — для укрепления эмали и предупреждения кариеса;
- противовоспалительной (с прополисом, шалфеем);
- освежающей (с ментолом);
- отбеливающей (с папаином).

Заменить собой зубную нить и ополаскивать может ирригатор — прибор, подающий тонкую пульсирующую струю воды под давлением. Ирригатор очищает все поверхности зубов от пищевых остатков и зубных бляшек на 99,9%. Кроме того, струя массирует десна, улучшая кровообращение и обменные процессы в них. Резервуар ирригатора можно заполнять и лекарственными растворами для более выраженного эффекта.

Для очистки языка от налета, который часто является причиной неприятного запаха, применяют скребки. С этой целью также можно использовать обратную сторону зубной щетки с ребристой поверхностью. А после установки мостовидных протезов,

имплантов или брекет-системы качественная гигиена зубов проводится с помощью ершика.

Ершик представляет собой аналог зубочистки, но более безопасный и эффективный. Он состоит из тонкого металлического или пластмассового стержня с нейлоновыми щетинками, которые различаются по длине и жесткости.

Правила гигиены зубов предусматривают, что ежедневная чистка ротовой полости должна занимать не менее 3 минут с соблюдением правильной последовательности:

- Чистить зубы сначала на верхней челюсти, затем на нижней.
- Следить за правильным направлением движений — от десны к зубу.
- Располагать головку щетки под углом 45 градусов к зубному ряду.
- Обрабатывать все доступные поверхности зубов — наружную, внутреннюю и жевательную.
- После зубных рядов очищать язык и слизистую щек.

Самая распространенная ошибка — это горизонтальные чистящие движения щетки, которые лишь размазывают налет и загоняют его в зубодесневую борозду. Только вертикальные, выметающие движения в направлении от десны позволяют эффективно освободить зубодесневую борозду от пищи и налета.

Другая распространенная ошибка — чрезмерный нажим на щетку. Он может стать причиной стирания эмали, появления гиперчувствительности, клиновидных дефектов и рецессии (убыли) десны. Качественная гигиена полости рта требует большого количества интенсивных чистящих движений, но не зависит от силы нажима. Современные электрические зубные щетки снабжены встроенным датчиком, который позволяет регулировать оказываемое давление.

Для поддержания гигиены также используется флосс. При чистке флоссом важно соблюдать определенную последовательность:

- Намотать нить на указательные пальцы рук по типу катушки так, чтобы большая часть приходилась на один палец, а на втором был минимальный отрезок для обеспечения хорошей фиксации и натяжения.
- Ввести флосс, плотно прижимая к боковой поверхности одного из зубов, чтобы не травмировать десневой сосочек.
- Очистить межзубной промежуток «пилящими» движениями, прижимая сначала к одному, затем ко второму зубу.
- Вывести флосс, отмотать чистые 3 см нити для следующего межзубного промежутка.

Чтобы облегчить процедуру, можно использовать специальные фиксаторы для нити. Проводить обработку флоссом желательно после каждого приема пищи, но не реже 1 раза в день. Если чистка зубной нитью вызывает боль и кровоточивость, вместо нее можно использовать ершик. Основное отличие в том, что его заводят в межзубной

промежуток сбоку, а не сверху. Чистку производят поступательными движениями вперед-назад.

Удобно с помощью ершика очищать и зубы с брекетами. Для этого его заводят под дугу и совершают поступательные движения вверх-вниз. Для чистки боковых поверхностей имплантов применяются ершики с силиконовым мягким покрытием.

Рекомендации по гигиене полости рта

В случае, когда под рукой не оказалось необходимых для правильной гигиены полости рта средств, очистить зубы поможет жевательная резинка без сахара. Ее польза объясняется способностью связывать пищевые остатки и впитывать микробы. Но для достижения очищающего эффекта жевать жвачку можно не дольше 5 минут, иначе бактерии мигрируют обратно в ротовую полость.

Подбирать средства гигиены лучше всего совместно с врачом с учетом индивидуальных особенностей и склонности к тем или иным проблемам полости рта. Нельзя забывать, что назначенные однажды лечебные пасты и ополаскиватели не подходят для постоянного применения. Так, фторсодержащие средства при злоупотреблении могут привести к флюорозу зубов. А средства с антибактериальными компонентами при длительном применении вызывают кандидозный стоматит.