Уход за полостью рта должен быть в списке ежедневных дел каждого человека. От того, насколько правильно выполняется чистка зубов, зависит здоровье и внешний вид ротовой полости.

Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета.

Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву.

Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости.

Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов.

Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.

Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год.

**Какой щеткой пользоваться**

Щетка должна быть оптимальной жесткости, которая подбирается индивидуально для каждого человека.

Мягкие щетки рекомендуются к использованию для детей до 12 лет, для людей с гиперчувствительными зубами и деснами. Также они идеально подойдут лицам, страдающим сосудистыми заболеваниями и повышенной кровоточивостью слизистых оболочек. Например, это люди с сахарным диабетом.

Щетки средней жесткости будут оптимальным вариантом для лиц, имеющих здоровые зубы, без каких-либо патологий.

Жесткие щетки назначаются стоматологом в случае повышенного образования налета, а также применяются для чистки съемных зубных протезов.

**Какой пастой пользоваться**

Производители предлагают множество различных зубных паст, поэтому зачастую становится непонятно, какую именно приобрести. Зубная паста должна подбираться с учетом индивидуальных особенностей зубов. Любая паста содержит в составе:

* абразивное вещество (например, карбонат кальция, диоксид кремния), задача которого состоит в очищении. На тюбиках зубных паст часто можно увидеть надпись RDA (индекс абразивности), оптимальным диапазоном которого является 50-80;
* увлажнитель (например, сорбит, глицерин) для комфортного нанесения пасты на зубы;
* пенообразующее вещество (лучше избегать лаурилсульфатов);
* ароматизаторы и вкусовые добавки (предпочтительно, чтобы они были натурального происхождения).

***Зубные пасты не лечат кариес, но для снижения риска его возникновения периодически рекомендуется чистить зубы фторсодержащей пастой.***

При повышенной чувствительности зубов рекомендуются пасты с содержанием хлоридов.

Если в ротовой полости имеются воспалительные изменения, стоит приобрести пасты, содержащие в составе лекарственные растения, которые обеспечат успокаивающее и заживляющее действие.

**Когда и сколько раз нужно чистить зубы**

Чистить зубы необходимо не менее 2 раз в день по 2 минуты, причем необходимо стараться распределять это время равномерно на весь зубной ряд.

Будет верным чистить зубы до завтрака, поскольку после сна во рту скапливаются микроорганизмы. Не почистив зубы, вы рискуете занести патогенную микрофлору в желудок и кишечник. Вечером рекомендуется чистить зубы перед сном и не принимать пищу после гигиенических процедур.

**Алгоритм правильной чистки зубов обычной (традиционной, ручной) и электрической щетками**

Рекомендуется придерживаться правильной последовательности чистки зубов:

1. Сначала необходимо промыть щетку или насадку электрической щетки под проточной водой и нанести на нее пасту размером с горошину.

2. Чистку зубов начинают с наружной поверхности боковых зубов, продвигаясь к середине. Правильная техника чистки зубов подразумевает, что нужно держать щетку под углом 45о. В случае использования обычной зубной щетки необходимо выполнять правильные движения, а именно – по 4-5 выметающих движений сверху вниз на верхней челюсти и снизу-вверх на нижней. При применении электрической зубной щетки никаких движений делать не нужно, кроме как передвигать ее от дальних зубов к передним, задерживаясь на каждом по несколько секунд без чрезмерного надавливания.

3. Затем требуется произвести аналогичные действия с внутренней стороны.

4. Далее очистить жевательные поверхности тоже в направлении от задних зубов к передним, производя круговые движения.

5. Следом нужно помассировать щеткой десны аккуратными круговыми движениями. Для электрической зубной щетки существуют специальные насадки для десен, неба и языка.

6. Очистить поверхность языка специальным приспособлением, которое должно быть на щетке, либо использовать для этого специальный скребок.

7. В конце очищают межзубные пространства зубной нитью, для каждого промежутка используют новый кусок нити.

8. Завершают чистку зубов полосканием полости рта, можно использовать специальные ополаскиватели, подобрать которые поможет доктор на приеме.

**Самые распространенные ошибки при чистке зубов**

* Недостаточное количество времени, уделяемое чистке зубов;
* Горизонтальные движения щеткой, стирающие эмаль;
* Ненадлежащая чистка труднодоступных участков полости рта;
* Неиспользование зубных нитей, ирригаторов;
* Неправильно подобранные зубные щетки и пасты.

***Чистите зубы регулярно и правильно, и тогда ваша улыбка будет безупречна!***