

# 5 ОСНОВНЫХ ОШИБОК ПРИ УХОДЕ ЗА ЗУБАМИ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



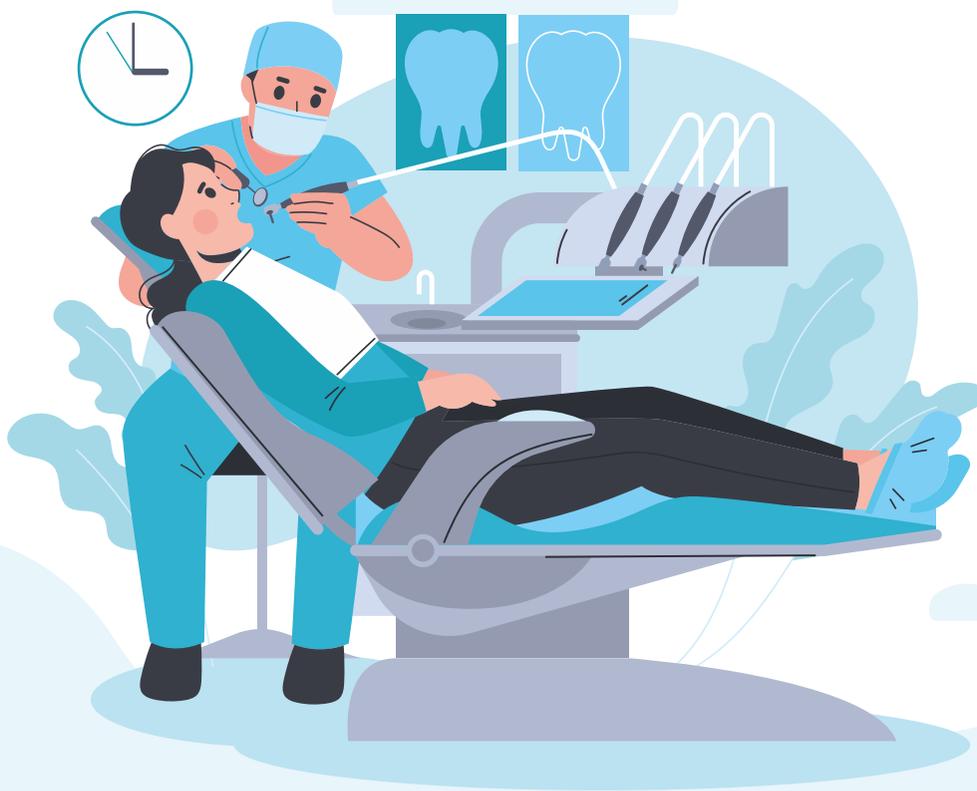
Служба  
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



**Здоровые и красивые зубы и десны** — результат не только регулярных визитов к дантисту, но и грамотного ухода в домашних условиях. Казалось бы, что может быть проще: почистил зубы утром и вечером — и порядок. Однако **даже при регулярном уходе многие допускают критические ошибки, которые могут привести к серьезным стоматологическим проблемам.** Давайте разберем самые распространенные из них.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Служба  
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



# Ошибка №1: Неверная техника чистки



## Горизонтальные «подметающие» движения «вправо-влево»

Они не удаляют налет из-под десневого края и между зубами, а лишь размазывают его. В результате — риск кариеса и воспаления десен.



## Сильный нажим

Чрезмерное давление травмирует десны, что приводит к кровоточивости и рецессии (патологическому смещению края десны в направлении корня зуба), стирает эмаль, особенно у шейки зуба.



## Пропуск зон

Чаще всего забывают о внутренней поверхности нижних передних зубов, дальних жевательных зубах и области у десневого края.



## Неправильный угол наклона щетки

Если щетка расположена параллельно зубам, она не проникает в десневую борозду — основное место скопления налета.



## Пренебрежение межзубным пространством

Зубная щетка очищает только около 60% поверхности зубов. Игнорирование межзубных промежутков ведет к развитию кариеса между зубами, воспалению десен и образованию зубного камня.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Служба  
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



## Рекомендация

Применять базовую технику (метод Басса):

- Разделите зубы на 4 зоны (верхняя/нижняя, правая/левая). В каждой зоне обработайте наружную поверхность, внутреннюю и жевательную, вертикальным методом, как будто вычищая остатки пищи по направлению от десны к краю зуба.
- Щетка ставится под углом 45° к десневому краю так, чтобы щетинки частично заходили в десневую борозду.
- Вибрирующие/дрожащие на одном месте (2–3 секунды) движения выбирайте для удаления налета из-под десны, выметающие от десны к режущему краю — для наружной и внутренней поверхности, круговые — для массажа десен, горизонтальные — только для жевательной поверхности.
- Нажим легкий, без давления — щетина не должна деформироваться.
- Используйте зубную нить ежедневно перед сном. А также не забывайте про межзубной ершик — он отлично справляется с этой труднодоступной областью и вычищает остатки пищи. При плотных зубах или наличии ортодонтических конструкций рекомендуется приобрести ирригатор.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Служба  
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



## Ошибка №2: Недостаточная длительность чистки

Одна из самых распространенных проблем. Некоторые тратят на чистку зубов не больше 1 минуты, что недостаточно для полноценного удаления налета и остатков пищи. Даже при правильной технике чистки такой подход сводит на нет пользу процедуры.

**Рекомендация:** время для эффективной чистки зубов составляет 2–3 минуты; при наличии брекетов, протезов или повышенном риске кариеса — 5 минут. Этот временной промежуток позволяет эффективно удалить зубной налет и остатки пищи, проработать все зоны полости рта, но при этом избежать механического повреждения эмали и десен.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Служба  
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



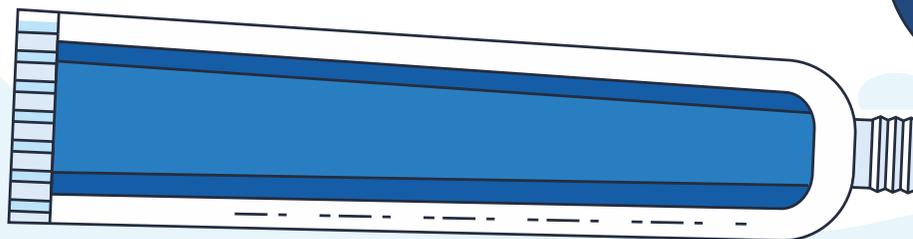
# Ошибка №3: Неправильный выбор пасты и щетки

## Типичные промахи:

- паста «для отбеливания» при чувствительной эмали;
- слишком жесткая или мягкая щетка без учета состояния десен и зубов.

## Рекомендация:

- паста: ориентируйтесь не на рекламу, а на потребности своих зубов и десен (чувствительность, кровоточивость, кариес);
- щетка: проконсультируйтесь со стоматологом — он подберет жесткость и форму щетины под ваши особенности. Однако при правильной технике чистки зубов необходимости в зубной пасте может не быть.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Служба  
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



# Ошибка №4: Несвоевременная замена щетки

Изношенная щетка не просто теряет эффективность. Она становится рассадником патогенных микроорганизмов и увеличивает риск стоматологических заболеваний: кариеса, зубного камня, пародонтита. Кроме того, бактерии из поврежденных десен могут проникать в кровоток, повышая нагрузку на иммунную систему.

## Рекомендация:

- Планово меняйте щетку каждые 2–3 месяца.
- Незамедлительно меняйте щетку, если она упала на загрязненную поверхность; деформировались или изменили цвет щетинки; вы перенесли инфекционные (ОРВИ, грипп, герпес) или стоматологические заболевания (воспаление десен или стоматит) — во избежание реинфекции.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Служба  
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



# Ошибка №5: Пропуск визитов к стоматологу

Многие откладывают поход к зубному врачу, считая, что «если ничего не беспокоит — значит, все в порядке». Это опасное заблуждение: серьезные заболевания часто развиваются бессимптомно на ранних стадиях. К тому же, при острой боли проблему уже сложно решить быстро и малотравматично.

## Рекомендация:

- Посещать стоматолога следует раз в полгода. Профосмотры включают профессиональную чистку, своевременное выявление проблем, профилактическое фторирование.

## Преимущества регулярных визитов:

- ранняя диагностика стоматологических заболеваний;
- профилактика осложнений;
- индивидуальный подбор средств гигиены;
- отслеживание малейших изменений в полости рта.

## Когда нужно идти к стоматологу вне графика:

- боль в зубе или деснах;
- дискомфорт при жевании;
- кровоточивость при чистке;
- подвижность зуба;
- изменение цвета эмали или десен;
- травмы зубов.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Служба  
здоровья

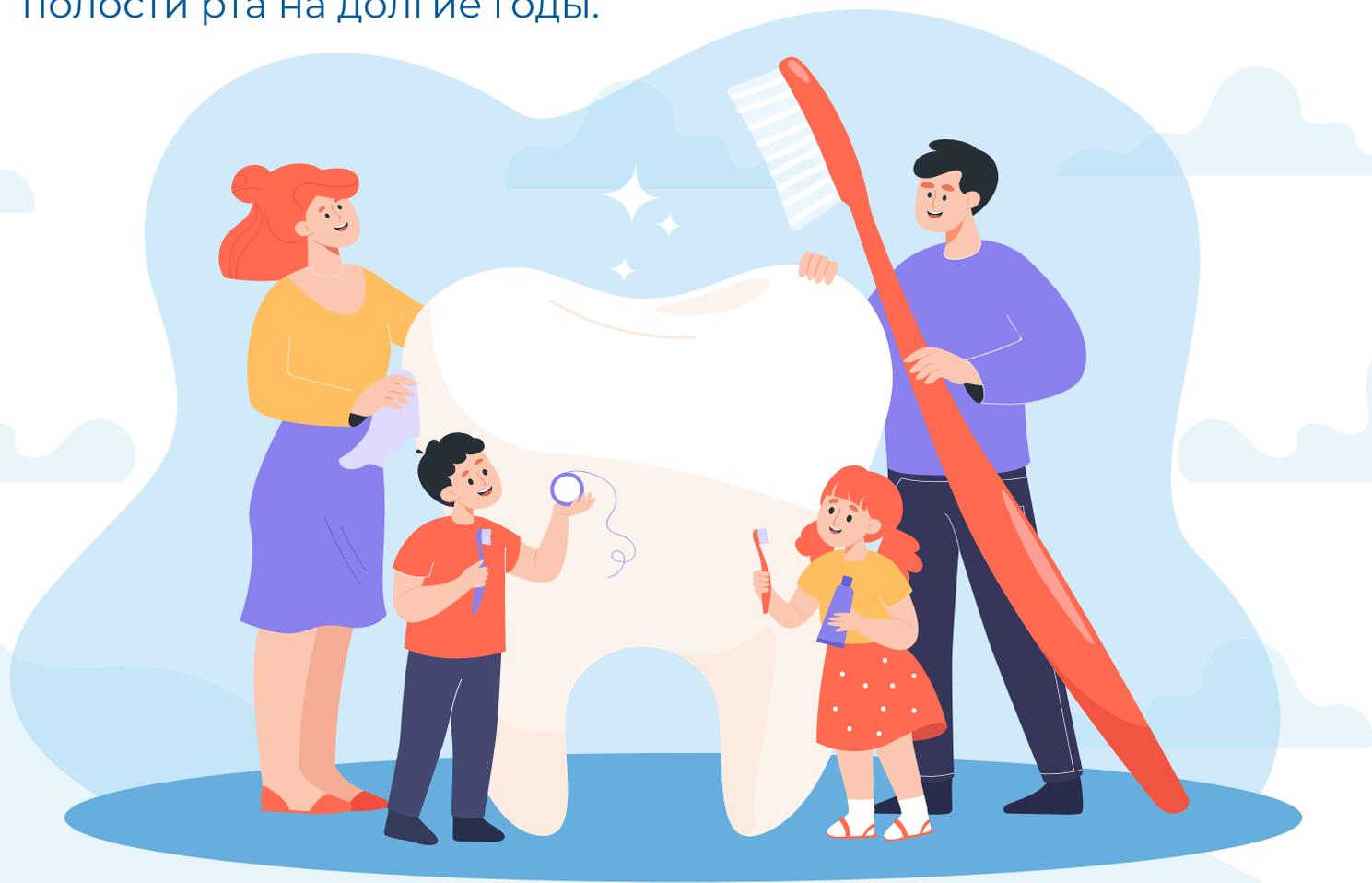


ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



# Заключение

Красивая улыбка — это ежедневная дисциплина + регулярный контроль специалиста. Избегая перечисленных ошибок и следуя рекомендациям, вы сможете сохранить здоровье полости рта на долгие годы.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Служба  
здоровья



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

