

Гигиена полости рта - один из разделов личной гигиены человека. Как и всякая гигиена , она направлена на сохранение здоровья и профилактику заболеваний.

В стоматологии разделяют гигиену полости рта на индивидуальную и профессиональную.

Индивидуальная гигиена полости рта- тщательное и регулярное удаление пациентом зубных отложений с поверхностей зубов и десен с помощью различных средств.

Правильная и качественная самостоятельная либо индивидуальная чистка зубов является основным залогом стоматологического здоровья.



Основные предметы гигиены полости рта:

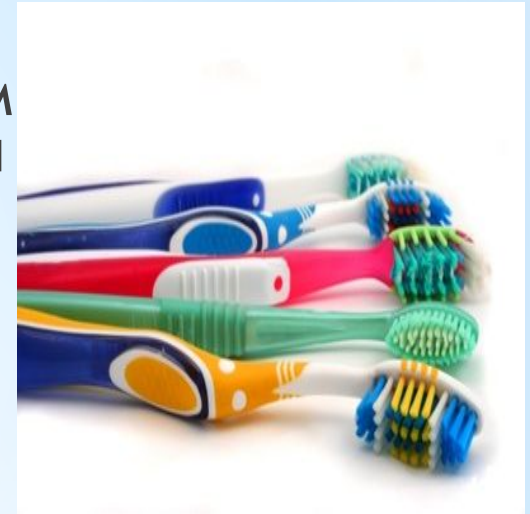
Зубные щетки

Зубная щетка является основным инструментом для удаления отложений с поверхности зубов и десен.

Зубная щетка состоит из:

- * Ручки
- * Головки

В некоторых зубных щетках для большей подвижности головки делают гибким соединение между ней и ручкой.



Зубная щетки отличаются:

- * Размерами
- * Свойствами волокон
- * Формой головки
- * Расположением пучков
- * Жесткостью



Размер:

- * Зубные щетки могут быть большими, средними и маленькими. Это в большой степени относится к размеру головки.
- * В настоящее время рекомендуется использовать щетки с маленькой головкой, которыми легко манипулировать в полости рта и очищать труднодоступные поверхности зубов.
- * Размеры головки в детской щетке должны быть равны длине 18-25 мм и ширина 7-8 мм, в щетке для взрослых - длина не более 30мм и ширина 7.5-11 мм.

Свойства волокон:

Есть зубные щетки с рабочей частью из:

- * Натуральных волокон
- * Искусственных (синтетических) волокон.

Очищающие свойства их практически равноценны.





Форма головки



- Плоский профиль головки зубной щетки
- Вогнутый профиль головки зубной щетки позволяет лучше очищать вестибулярные поверхности зубов.
- Выпуклый - язычные поверхности.
- Многоуровневый - проксимальные поверхности.
- Часто зубные щетки имеют индикатор - два ряда пучков волокон, окрашенных разноцветными пищевыми красителями, которые обесцвечиваются по мере использования. Сигналом для замены щетки является обесцвечивание щетинки на половину ее высоты. Это обычно происходит через 2-3 месяца при ежедневной двухразовой чистке зубов.

По жесткости различают 5 типов щеток:

- Очень жесткие
- Жесткие
- Средней жесткости
- Мягкие

Зубочистки

- Являются дополнительным средством гигиены полости рта и предназначены для удаления остатков пищи из межзубных промежутков и зубного налета с боковых поверхностей зубов.
- Зубочистки изготавливают из дерева и пластмассы, форма их может быть треугольной, плоской и круглой, иногда зубочистки ароматизируют ментолом. При использовании зубочистки ее помещают под углом 45 градусов к зубу, при этом конец ее находится в десневой борозде, а сторона прижата к поверхности зуба, затем кончик зубочистки продвигают вдоль зуба, следуя от основания бороздки к контактной точке зубов. При неправильном использовании зубочистки возможна травма межзубного сосочка и изменения его контура, что приводит к образованию пространства, щели между зубами.



Зубные нити (флоссы)

- Предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактных поверхностей зубов.
- Изготавливают из специальных синтетических волокон. Могут быть воощены и не воощены, круглыми и плоскими, иногда с ментоловой пропиткой.
- Не воощенные нити тоньше и легче продвигаются при близко расположенных контактных пунктах, однако при скученности зубов, большом количестве зубного камня или нависающих краев пломб лучше использовать воощенные нити.



Зубные нити

- Некоторые зубные нити пропитаны фторидами. Такой вид гигиенической продукции позволяет дополнительно укрепить эмаль в труднодоступных для чистки зубов участках и способствовать предотвращению кариеса.
- Кроме того, существуют суперфлоссы - нити с односторонним утолщением. Такая нить имеет жесткий кончик и сочетание невоощенных фрагментов и более широкого нейлонового волокна. Она позволяет очищать контактные поверхности зубов, а также способствует более тщательному удалению остатков пищи и налета с имеющихся в полости рта ортопедич. И ортодонтич. Конструкций.



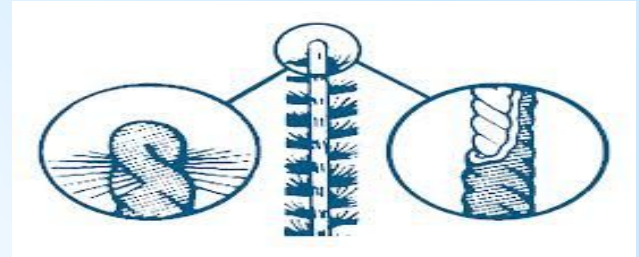
Зубные нити. Способ применения

- Нить длиной 35-40см накручивают вокруг первой фаланги средних пальцев обеих рук. Затем осторожно выводят натянутую нить по контактной поверхности зуба, стараясь не травмировать зубодесневой сосочек. Несколькими движениями нити удаляют все мягкие отложения. Последовательно производят очищение контактных поверхностей со всех сторон каждого зуба.
- При неумелом применении можно поранить десну, поэтому использование нитей возможно только после предварительного обучения пациента. Дети могут самостоятельно пользоваться флоссами начиная с 9-10 лет. До этого возраста очищать контактные поверхности зубов у детей рекомендуется родителям.



Межзубные щетки. Щеточки для языка

- Спец.зубные щетки предназначены для очищения межзубных промежутков, пришеечных областей зубов, пространств под мостовидными протезами и несъемными ортодонтическими конструкциями.



Щеточки для языка

- Чистка зубов должна совершаться очищением спинки языка. Язык представляет собой своеобразный резервуар бактерий. Сосочки на спинке языка создают большую по площади поверхность, которая способствует аккумулярованию микроорганизмов и остатков пищи. Различная величина этих сосочков создает углубления и возвышения, поэтому язык является идеальным местом для роста бактерий. Удаление бактерий и остатков пищи может замедлить скорость образования зубного налета, его аккумуляцию, что способствует уменьшению запаха изо рта.
- Разработаны различные приспособления для очищения языка, которые изготавливают из металла или пластика. Такую щеточку помещают на спинку языка как можно ближе к его корню и продвигают вперед, слегка надавливая на язык.
- **Особенно показано применение этой щеточки:**
 - При обложенном языке
 - Наличии глубоких фиссур на языке
 - «волосатом» языке
 - Злостным курильщикам.



Зубные пасты

- * Применение зубных паст в значительной мере способствует снижению (в среднем на 25-30%) прироста кариеса постоянных зубов, улучшению гигиенического состояния полости рта (на 24-46%), уменьшению воспалительных явлений в тканях пародонта (на 33-58%).
- * Зубные пасты должны хорошо удалять мягкий зубной налет, остатки пищи, быть приятным на вкус, обладать выраженным дезодорирующим и освежающим действием и не иметь побочных эффектов : местнораздражающего и аллергизирующего.



Основными компонентами зубных паст являются:

- **Абразивные вещества (40%)** - очищающее и полирующее действие (химически осажденный мел, дигидрат дикальцийфосфата, моногидрат дикальцийфосфат, гидроокись алюминия и т.д.).
- **Гелеобразующие вещества**
- **Связующие вещества**- консистенция пасты (морские водоросли, альгинат и каррагент натрия, плоды и соки, этиловый и метиловый эфиры целлюлозы, натрийкарбоксиметилцеллюлоза).
- **Увлажняющие вещества** - для получения пластичной однородной массы, которая легко выдавливается из тубы (глицерин, полиэтиленгликоль)
- **Пенообразующие вещества** (ПАВ- ализариновое масло, лаурилсульфат натрия,натриевая соль таурида жирных кислот).
- **Отдушки** (мята, мята перечная, корица и синтетические вещества), подсластители (сахарозаменители: сорбит, маннит, ксилит, цикломат) - обеспечивают их органолептические свойства, придают приятный цвет, запах и вкус.
- **БАВ**- делают возможным использовать зубные пасты в качестве основных средств профилактики кариеса зубов и болезней пародонта.

- Установлено, что неизменным условием для профилактики кариеса является наличие активного (несвязанного) иона фтора (фторида) в определенной концентрации. По рекомендациям ВОЗ оптимальная концентрация фторида в зубных пастах должна составлять 0,1 %. Эффективно действующие пасты содержат 1-3 мг. Фторида в 1 г. Пасты.
- Зубные пасты для взрослых содержат от 0,11 до 0,76 % фторида натрия или от 0,38 до 1,14 % монофторфосфата натрия.
- В составе детских паст фтористые соединения находятся в меньшем количестве - до 0,023 %.
- Поступление фторида в эмаль зубов увеличивает ее резистентность к кислотной деминерализации за счет образования более устойчивых к растворению структур. Зубные пасты, содержащие в своем составе фосфаты калия, натрия, глицерофосфаты кальция и натрия, глюконат кальция, окись цинка, обладают выраженным противокариозным действием.

Жевательные резинки

К средствам, позволяющим улучшить гигиеническое состояние полости рта за счет увеличения количества слюны и скорости слюноотделения относятся жевательные резинки. Они способствуют очищению поверхностей зуба и нейтрализации органических кислот, выделяемых бактериями зубного налета.

Жевательная резинка воздействуя на ткани полости рта способствует:

- ☐ Увеличению скорости слюноотделения
- ☐ Стимуляции выделения слюны с повышенной буферной емкостью
- ☐ Нейтрализации кислот зубного налета
- ☐ Усиление омывания слюной труднодоступных участков полости рта
- ☐ Нормализации клиренса сахарозы и слюны
- ☐ Удаление оста



В соответствии с результатами многочисленных зарубежных и отечественных исследований, можно предложить следующие рекомендации по применению жевательной резинки:

- Лучше применять жев.резинку не содержащую сахара
- Пользоваться ей следует по возможности после каждого приема пищи
- Во избежание нежелательных последствий жевать ее следует не более 20 минут после приема пищи
- Не рекомендуется бесконтрольное многократное использование жев.резинки в течение дня.
- Альтернативным способом повышения содержания кальция и фосфора в ротовой жидкости является использование таблеток содержащих кальций и фосфаты.
- Ополаскиватели для полости рта улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают образование зубного налета, дезодорируют полость рта. В состав эликсиров обычно входят БАВ.

Методы чистки зубов

Известны различные методики удаления зубного налета, однако, учитывая индивидуальные особенности полости рта, целесообразно рекомендовать пациенту наилучший метод, с помощью которого будет получен хороший очищающий эффект.

От врача требуется подробный инструктаж и демонстрация на модели выбранного метода, а от пациента - последовательное исполнение движений до полного овладения выбранной методикой с ежедневным проведением чистки зубов.



Очищение временных зубов с момента прорезывания

С момента прорезывания первых временных зубов их необходимо очищать не менее 1 раза в день специальной зубной щеточкой, которую родители надевают себе на палец. С года ребенку можно чистить зубы 2 раза в день мягкой детской зубной щеткой, с 2-2,5 лет - 2 раза в день, используя при этом мягкую зубную щетку и гелеобразную детскую зубную пасту. Контролем правильности чистки зубов во всех возрастных периодах должно служить отсутствие видимого налета.



Метод Леонарда.

Зубную щетку располагают перпендикулярно поверхности зубов, производя вертикальные движения в направлении от десны к коронке зуба. Вестибулярные поверхности зубов чистят при сомкнутых зубных рядах, небные - при несомкнутых, жевательные очищают движениями щетки вперед-назад. Этот метод позволяет избежать повреждения десен.

Метод Басс.

Щетинки щетки, расположенные под углом 45 градусов к оси зуба, частично проникают в десневую бороздку и межзубные пространства.

Чистку вестибулярной и оральной поверхностей зубов производят вибрирующими движениями без передвижения концов щетины. Жевательные поверхности чистят движениями вперед-назад.

Данный метод позволяет хорошо очистить пришеечную область моляров

Метод Bass

Головку зубной щетки располагают под углом 45 градусов к оси зуба, несколько придавливая концы волокон к эмали и десневым сосочкам. В таком положении осуществляют вибрирующие движения щетки с небольшой амплитудой. При этом щетинки проникают в межзубные промежутки и десневую бороздку, тем самым способствуя хорошему удалению налета.

Неправильное положение зубной щетки, например, вертикально к оси зуба, приводит к повреждению эпителиального прикрепления и десны. Этот метод рекомендуется для взрослых.

Метод Charters

Головку зубной щетки устанавливают под углом 45 градусов к оси зуба так, чтобы концы волокон, касаясь наружной поверхности коронки, достигали режущего края. Легким нажатием кончики щетинок осторожно проталкивают в межзубные промежутки и в этом положении осуществляют вибрирующие движения. Контактируя с краевой десной, щетинки осуществляют ее массаж.

Метод Рейте (1970 г.)

Щетка ставится параллельно оси зуба в начале и под углом 90 градусов к оси зуба в конце движения. Производятся скатывающие движения от десны к коронке. Жевательные поверхности зубов очищают движениями щетки вперед-назад.

Метод Смита-Белла (1948 г.)

Зубную щетку устанавливают перпендикулярно жевательной поверхности. Движения зубной щетки повторяют движения пищи при жевании: надавливая и вращая, головка щетки продвигается к десне, скользит по ней и перемещается к следующему зубу.

Метод Стилмана (1933 г.)

Зубная щетка устанавливается под углом 45 градусов к оси зуба и максимально надавливается на десневой край до видимой анемичности десны. Далее проводится слабое вращательное движение до восстановления кровотока в десне данного участка. Язычные поверхности зубов очищают, ставя щетку параллельно оси зуба. Жевательные поверхности очищают движениями, направленными перпендикулярно к окклюзионной плоскости.

Метод Чартера (1922 г.)

Зубную щетку устанавливают под углом 45 градусов к десневому краю. Осуществляют круговые, встряхивающие и вибрирующие движения, чтобы щетинки проникали в межзубные пространства. Этот метод рекомендуется для массажа десен. Применяется данный метод для профилактики рецидивов после проведения курса лечения воспалительных заболеваний пародонта: гингивита, пародонтита

Стандартный метод чистки зубов.

Зубной ряд условно делят на несколько сегментов : моляры, премоляры (если таковые имеются) и передние зубы с каждой стороны (получается 4-6 сегментов).

Чистку зубов осуществляют при сомкнутых зубных рядах. Щетку располагают под углом 45 градусов к поверхности зуба.

Начинают чистить зубы с щечной поверхности верхней челюсти слева (сегмент 1), где выполняют щеткой 10 подметающих движений, после чего проходят постепенно по всем остальным сегментам (по 10 движений на каждый сегмент).

После этого чистят небную поверхность верхних зубов, проходя по сегментам слева на право, делая на каждом сегменте по 10 подметающих движений.

Следующим этапом чистки зубов является чистка жевательной поверхности моляров и премоляров. Чистка осуществляется скребущими движениями по их жевательной поверхности по направлению изо рта. Необходимо произвести 10-15 движений с каждой стороны.

На нижней челюсти осуществляют чистку зубов в той же последовательности. Сначала на щечной, а затем на язычной и в конце на жевательной поверхности зубов (слева на право).

При чистке небной поверхности верхних резцов и язычной поверхности нижних щетка располагается перпендикулярно зубному ряду. Процедура чистки должна заканчиваться массажем десен, который осуществляют при сомкнутых зубных рядах круговыми движениями зубной щетки с захватом зубов и десен, перемещаясь в направлении слева направо.

Метод обучения пациентов чистке зубов.

Перед началом чистки следует промыть зубную щетку и выдавить не более «горошины» зубной пасты.



1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка

