

Чистите зубы два раза в день

Регулярная чистка зубов удаляет бактериальный налет с поверхности зубов и из-под десневого края. Это помогает предотвращать кариес и воспаление десен.

Для чистки используйте электрическую зубную щетку или обычную мягкую щетку, а также зубную пасту с фтором. Чистите зубы не менее 2 минут, чтобы фтор успел подействовать на эмаль зубов.

Чистите зубы последовательно: наружные поверхности, внутренние поверхности и жевательные поверхности. Убедитесь, что движения щетки захватывают линии десен

Правильная техника чистки электрической щеткой обеспечивает особенно эффективное очищение. Преимущество электрической щетки заключается в небольшой мягкой головке, которая выполняет быстрые очищающие движения. Используйте электрическую щетку в соответствии с инструкцией производителя.



Изображения: Нувакс

Большинство электрических зубных щеток рекомендуется вести медленно, от зуба к зубу, вдоль линии десен.

При использовании обычной зубной щетки выполняйте короткие, мягкие возвратно-поступательные движения вперед и назад. Располагайте щетинки на поверхности зуба и на десне. Длинные движения или чрезмерное давление, а также жесткая щетина могут привести к рецессии десен.



Изображения: Банк изображений Rapunet, rapunet.net, Ханна-Мари Коммонен, отредактированная версия оригинала.

После чистки не полощите рот водой — фтор может оставаться на поверхности зубов и продолжать свое защитное действие.

Заменяйте зубную щетку каждые три месяца, а при необходимости и раньше, если щетинки начинают распушаться.

Ежедневно очищайте межзубные промежутки

Для очистки узких межзубных промежутков используйте зубную нить или флоссер. Нити бывают разной толщины и формы: плоские, тонкие, а также вощеные.

Для более широких межзубных промежутков применяйте межзубные ершики или силиконовые палочки (ершики). Они представлены в разных размерах и вариантах.

Во время визита к стоматологу или гигиенисту можно подобрать средства для гигиены зубов, подходящие именно Вам.

Аккуратно вводите нить в межзубной промежуток пилящими движениями вперед-назад. Затем перемещайте нить вверх и вниз вдоль боковых поверхностей обоих зубов, доходя до дна



Осторожно перемещайте межзубный ёршик или силиконовую палочку в каждом межзубном промежутке возвратно-поступательными движениями 5–10 раз.



Изображения: Нувакс

Если на поверхности языка образуется светлый налет, его можно удалить с помощью зубной щетки, специального скребка для языка или, при необходимости, обычной ложки.

Очищайте поверхность языка движениями от корня к кончику.

Чистая полость рта дарит ощущение свежести и удовольствие от

Важная информация о Ваших зубах:
