

Кам'янець-Подільський медичний фаховий  
коледж

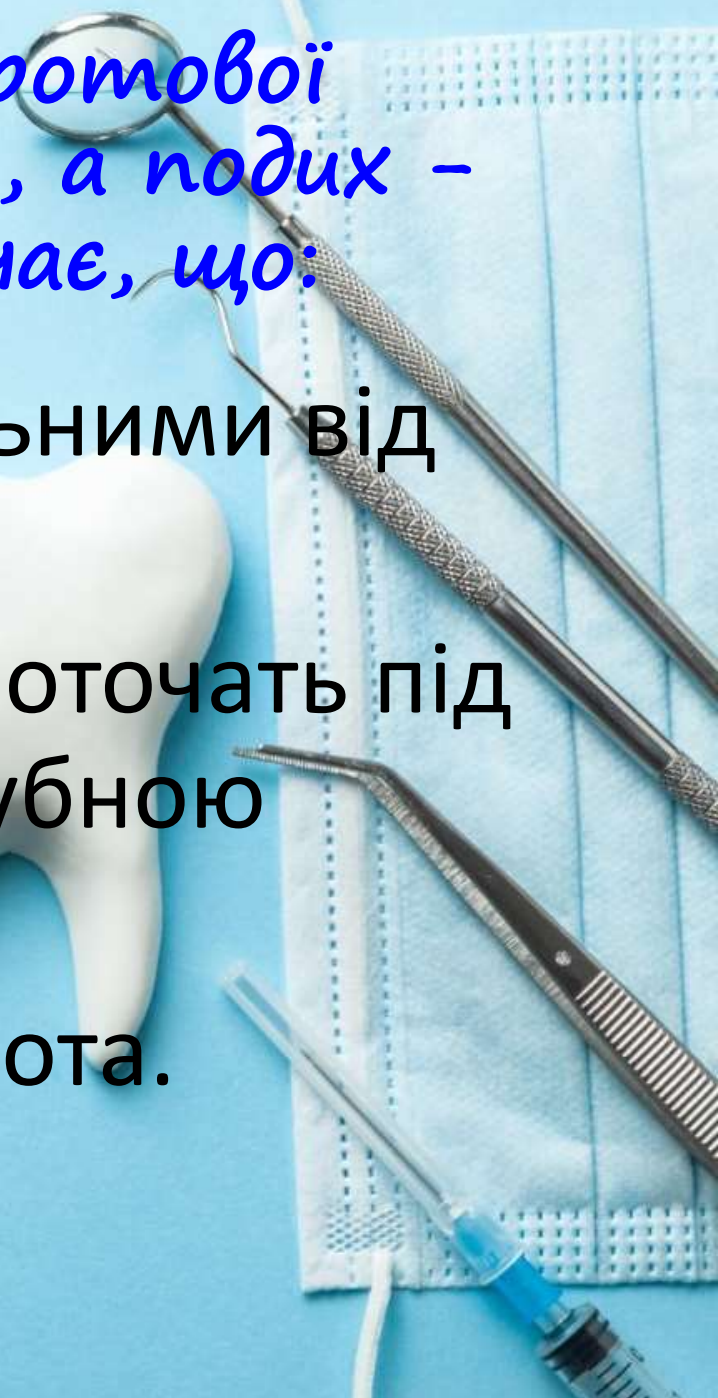
# «Базові принципи догляду та гігієни ротової порожнини»



Розробник : Дзікевич Ганна Василівна,  
голова циклової комісії базових і фундаментальних дисциплін,  
викладач Кам'янець-Подільського медичного фахового коледжу.

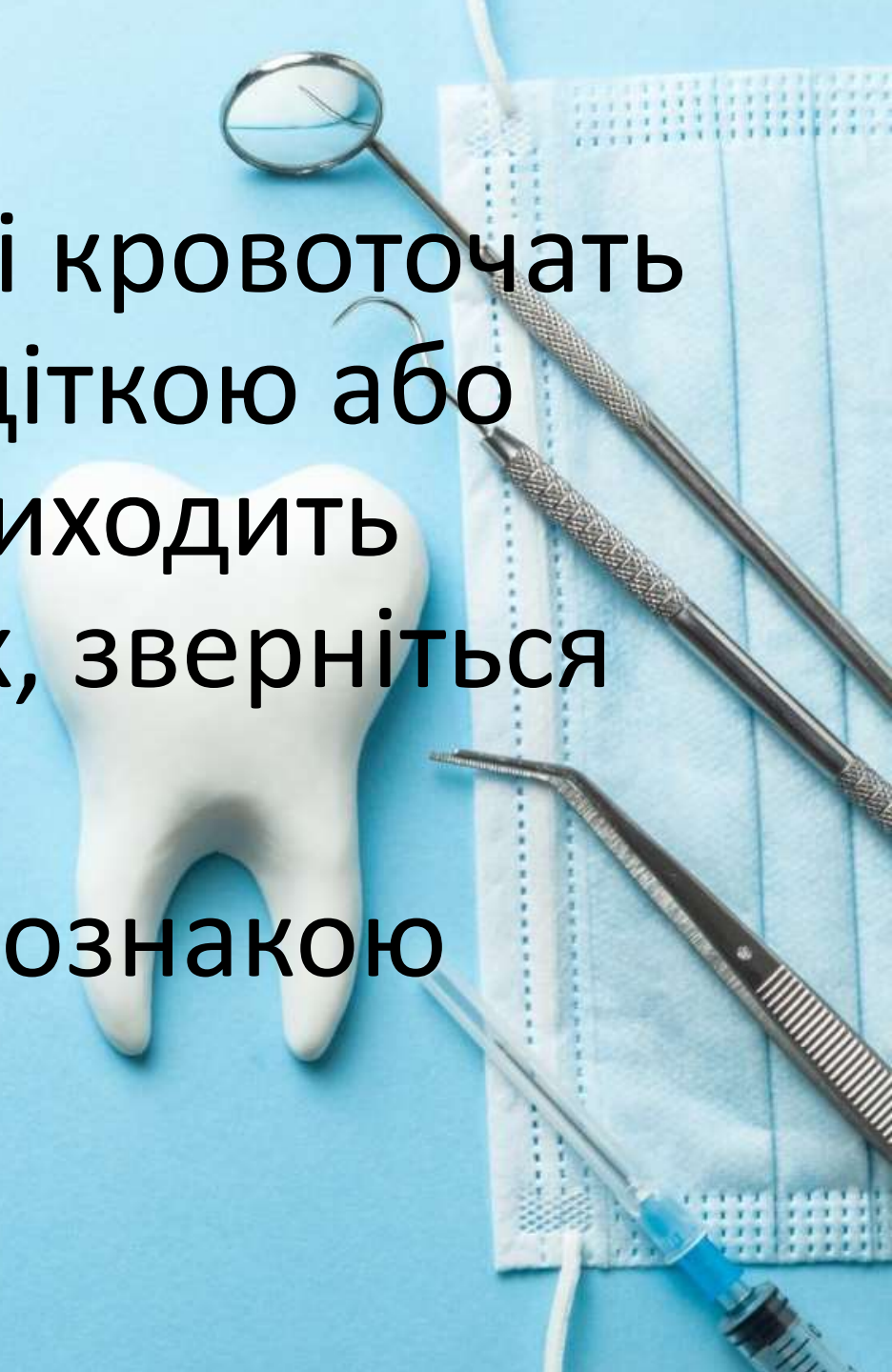
При дотриманні правил гігієни ротової порожнини рот виглядає здоровим, а подих – свіжим та приємним. Це означає, що:

- Зуби виглядають чистими та вільними від зубного каменю.
- Ясна рожеві, не болять і не кровоточать під час чищення зубною щіткою або зубною ниткою.
- Відсутній неприємний запах із рота.



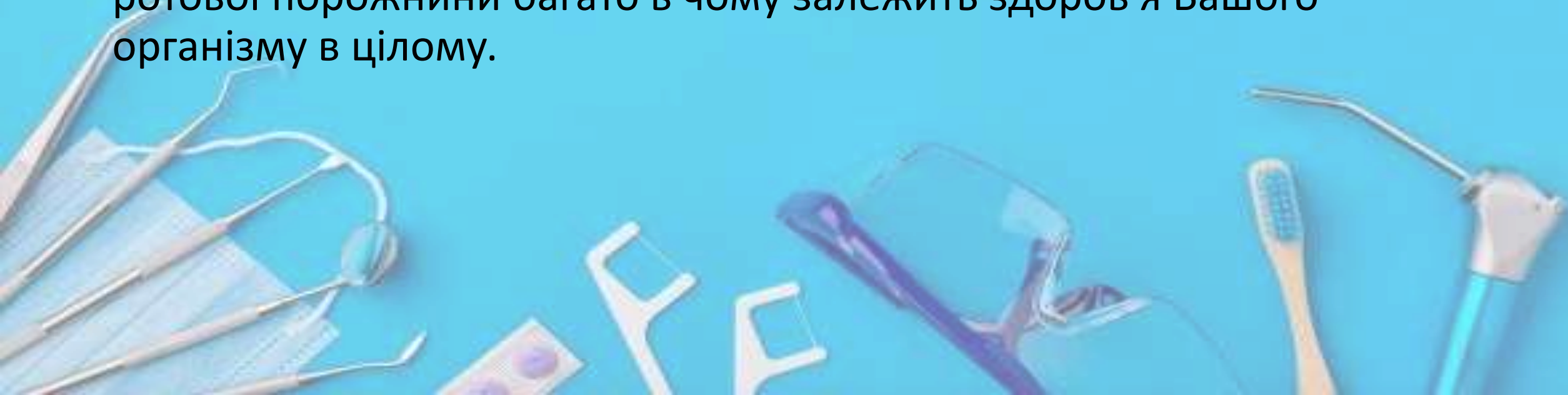
Якщо Ваші ясна болять і кровоточать під час чищення зубною щіткою або зубною ниткою, а з рота виходить стійкий неприємний запах, зверніться до стоматолога.

Ці симптоми можуть бути ознакою захворювання.



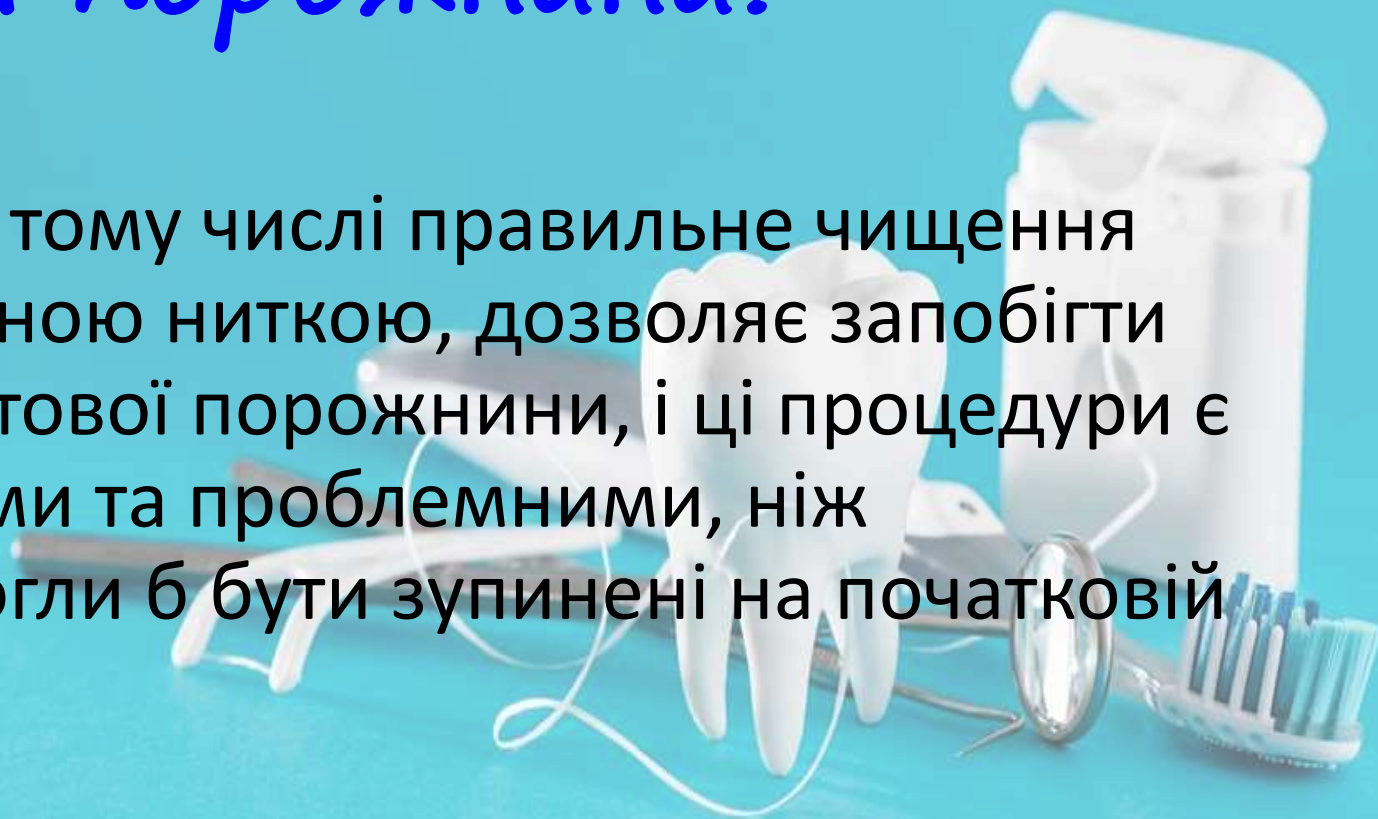
# Які методи підтримки правильної гігієни ротової порожнини?

Найнеобхідніша умова для здоров'я зубів та ясен - це підтримка правильної гігієни ротової порожнини. Здорові зуби - це не просто складова привабливої зовнішності та гарного самопочуття. Це ще і запорука повноцінного харчування і розбірливої мови. Від стану ротової порожнини багато в чому залежить здоров'я Вашого організму в цілому.



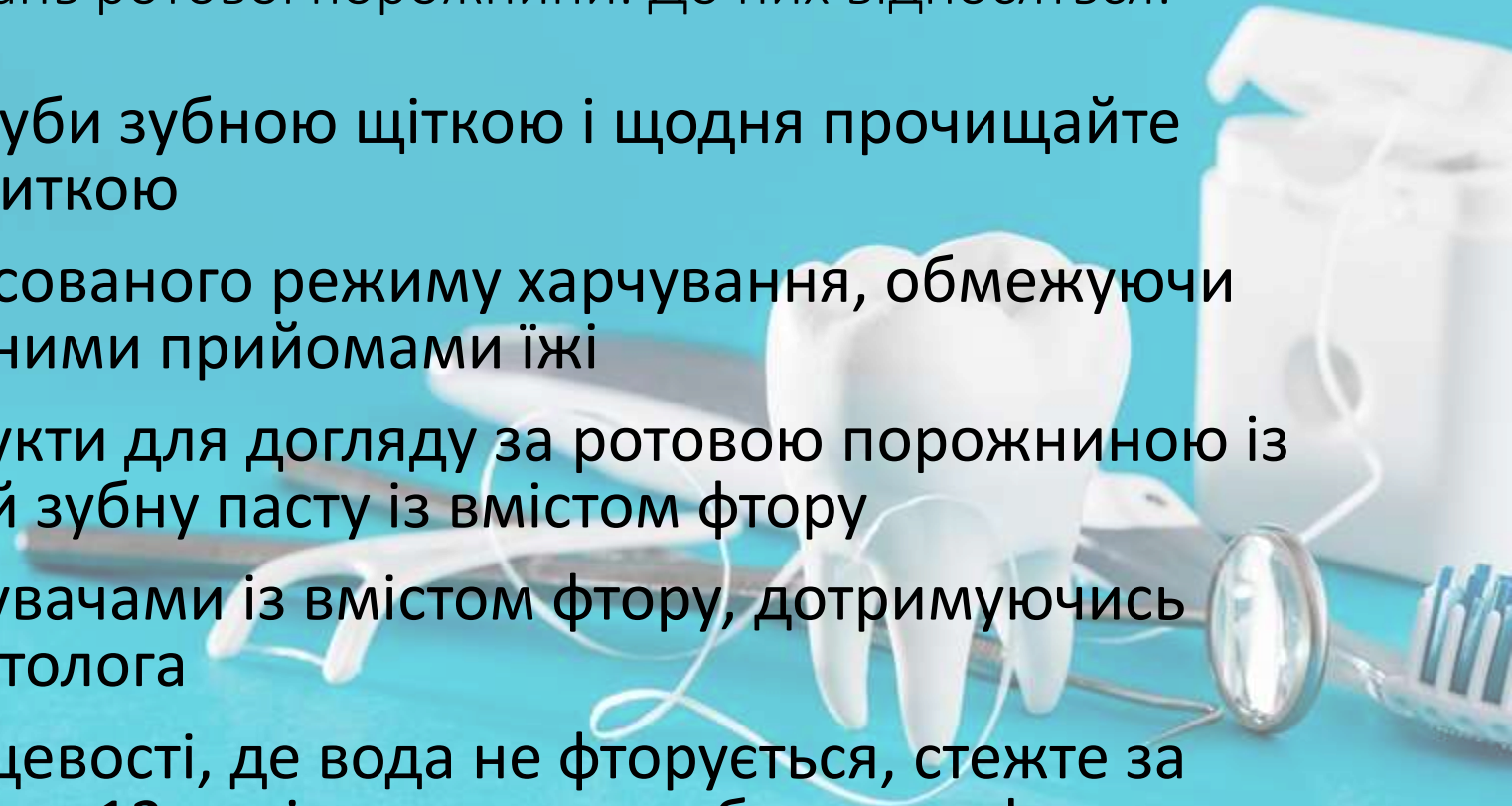
# Які методи підтримки правильної гігієни ротової порожнини?

Щоденна профілактика, у тому числі правильне чищення зубів зубною щіткою і зубною ниткою, дозволяє запобігти розвитку захворювань ротової порожнини, і ці процедури є менш болісними, дорогими та проблемними, ніж лікування уражень, які могли б бути зупинені на початковій стадії.

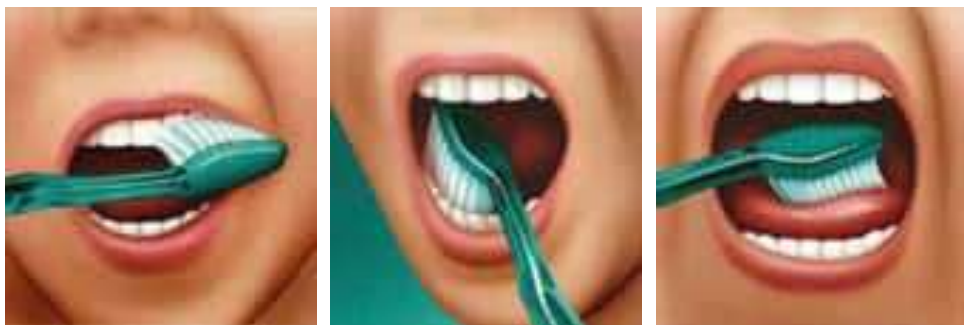


Між регулярними візитами до стоматолога кожен із нас має дотримуватися простих рекомендацій, що значно зменшує ризик розвитку карієсу, пародонтиту й інших захворювань ротової порожнини. До них відносяться:

- Двічі на день чистіть зуби зубною щіткою і щодня прочищайте міжзубні простори зубною ниткою
- Дотримуйтеся збалансованого режиму харчування, обмежуючи проміжні закуски між основними прийомами їжі
- Використовуйте продукти для догляду за ротовою порожниною із вмістом фтору, у тому числі й зубну пасту із вмістом фтору
- Полощіть рот ополіскувачами із вмістом фтору, дотримуючись рекомендацій Вашого стоматолога
- Якщо Ви живете в місцевості, де вода не фторується, стежте за тим, щоб Ваша дитина у віці до 12 років споживала збагачену фтором воду або харчову добавку фтору.



# Правильна методика чищення зубів зубною щіткою



Розташуєте щітку під кутом 45° до ясен і робіть обертальні вимітальні рухи від ясен до зуба.

М'якими рухами назад очистіть зовнішню, внутрішню і жувальну поверхні кожного зуба;

М'якими рухами очистіть поверхню язика - це освіжає подих шляхом видалення бактерій.



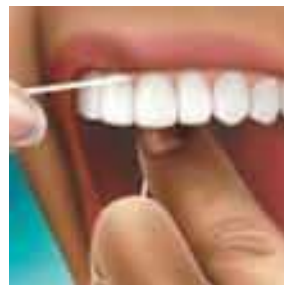
# Методика правильного використання зубної нитки



Візьміть зубну нитку довжиною приблизно 45 см, і щоразу для чищення зуба використовуйте чисту ділянку довжиною 3-5 см.



Очищайте міжзубні простори м'якими рухами, повторюючи контури ясен.

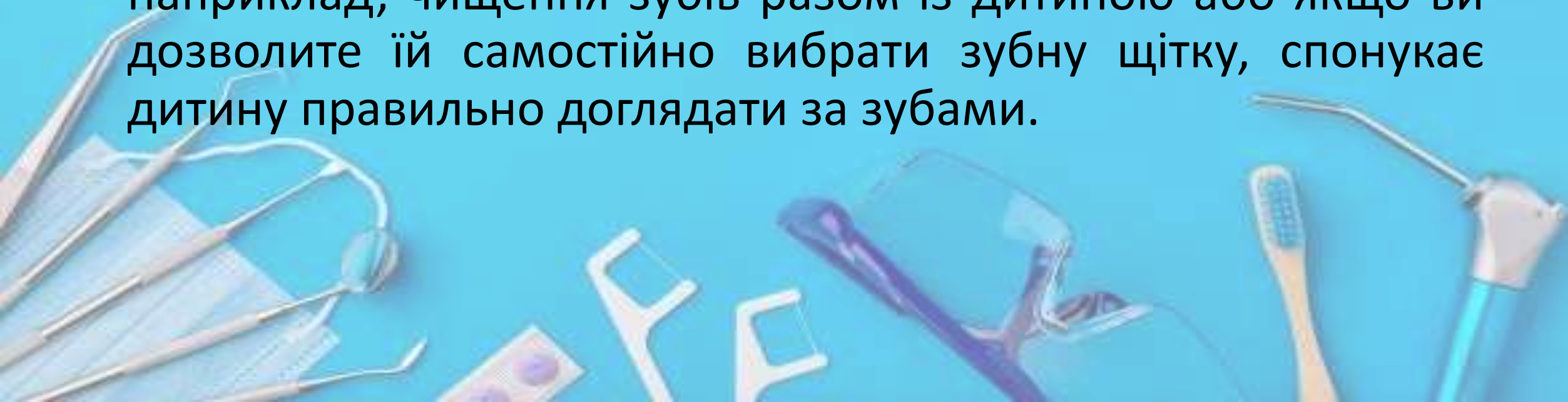


Не забувайте очистити поверхню зубів нижче лінії ясен, уникаючи при цьому різких рухів ниткою.





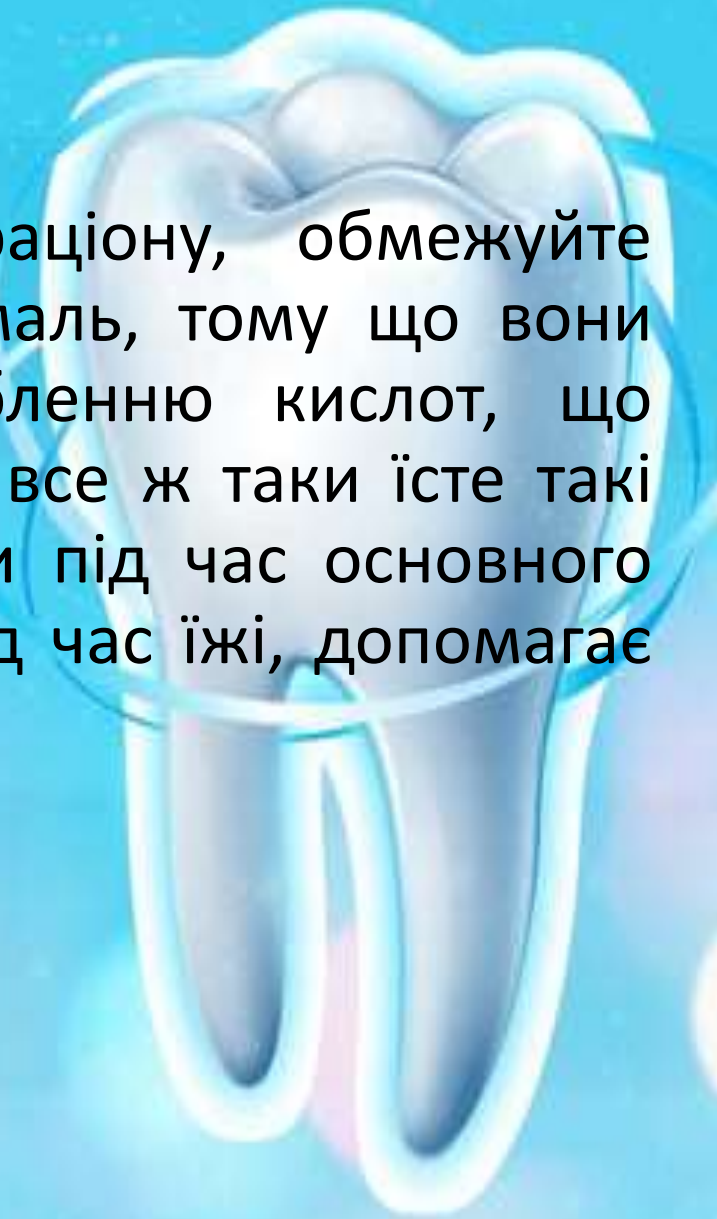
Навчання дитини правильній гігієні ротової порожнини з ранніх років – це інвестиції в її здоров'я, які будуть приносити дивіденди протягом всього її життя. Почати можна з того, щоб подавати дитині приклад. Добре доглядайте за своїми власними зубами, і ви дасте їй зрозуміти, що гігієна ротової порожнини - це щось дуже цінне. Усе, що робить догляд за зубами веселим, наприклад, чищення зубів разом із дитиною або якщо ви дозволите їй самостійно вибрати зубну щітку, спонукає дитину правильно доглядати за зубами.



Щоб допомогти дитині захистити зуби і ясна та істотно знизити ризик виникнення карієсу, навчіть її дотримуватися цих простих порад:

- Чистіть зуби двічі на день зубною пастою із вмістом фтору, рекомендованою стоматологами, для того, щоб видалити зубний наліт - клейку плівку на зубах, що є головною причиною карієсу.
- Щодня використовуйте зубну нитку, щоб видалити зубний наліт із міжзубних проміжків та області ясен, перш ніж він затвердіє і перетвориться на зубний камінь. Після утворення зубного каменю його можна видалити тільки під час професійного чищення.

Надавайте перевагу добре збалансованому раціону, обмежуйте споживання продуктів, що містять цукор і крохмаль, тому що вони сприяють утворенню зубного нальоту і виробленню кислот, що призводить до захворювання на карієс. Якщо ви все ж таки їсте такі продукти, намагайтеся не переїдати ними, а їсти під час основного прийому їжі - додаткова слина, що з'являється під час їжі, допомагає змити їжу з рота.



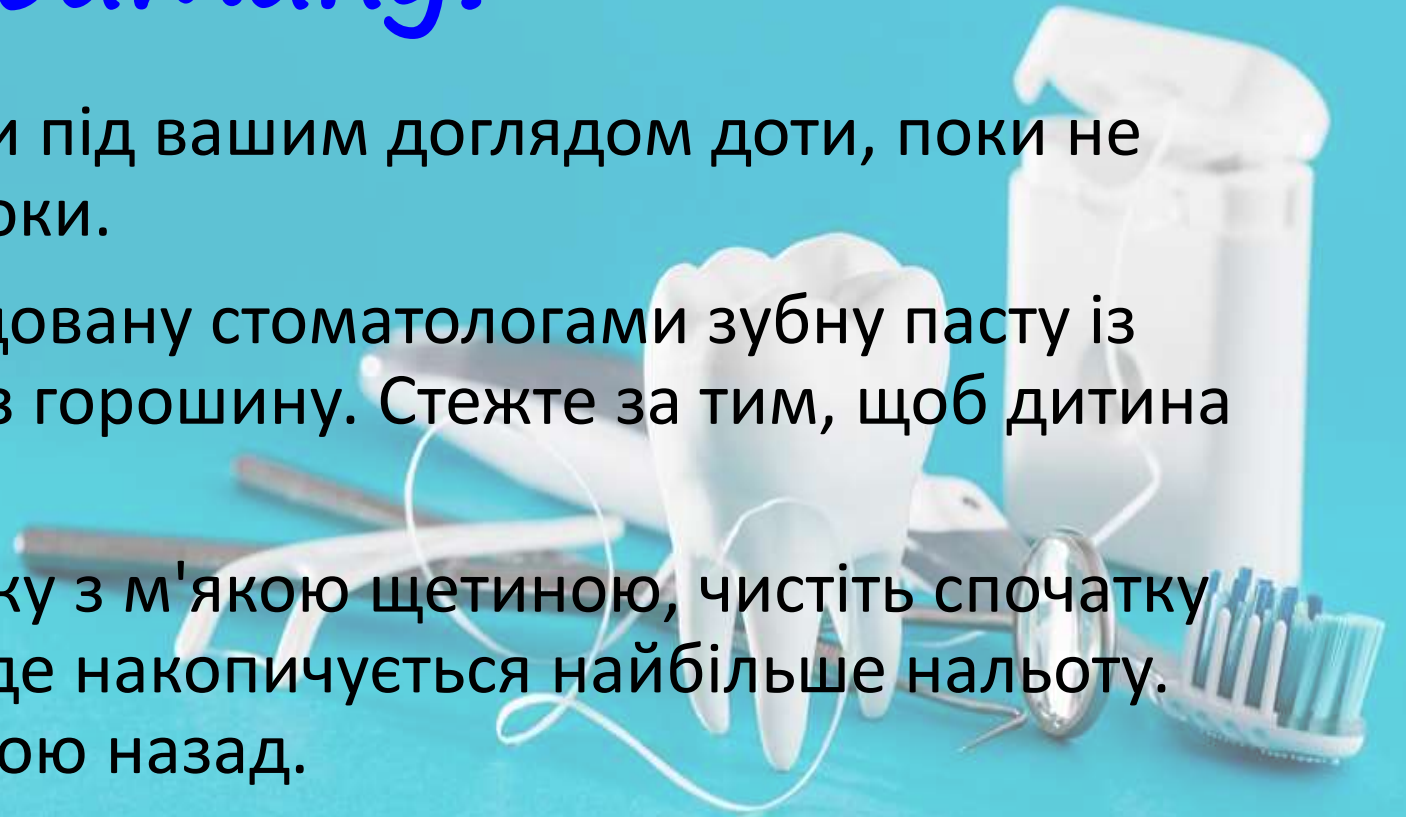
- Препарати, які ви використовуєте для догляду за зубами, у тому числі зубна паста, мають бути із вмістом фтору.

- Переконаєтеся, що вода, яку п'є дитина, фторована. Якщо вода - водопровідна, із приватного колодязя або бутильована - не містить фтор, ваш стоматолог або педіатр може виписати вам добавки із вмістом фтору для щоденного вживання.

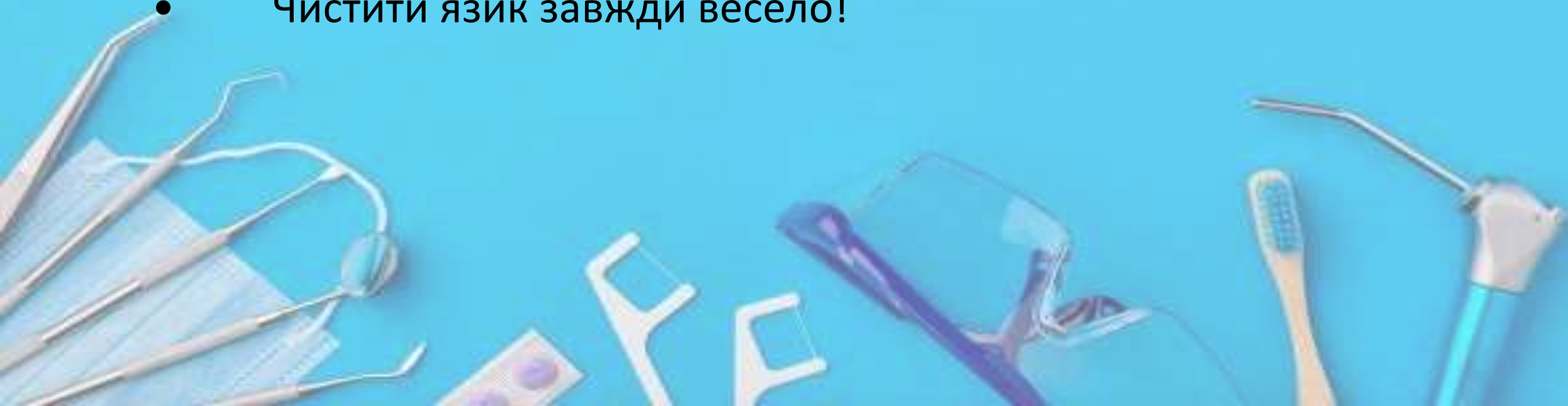


# Якій техніці чищення зубів навчати дитину?

- Нехай дитина чистить зуби під вашим доглядом доти, поки не освоїть наступні прості кроки.
- Використовуйте рекомендовану стоматологами зубну пасту із вмістом фтору в кількості з горошину. Стежте за тим, щоб дитина не ковтала зубну пасту.
- Використовуйте зубну щітку з м'якою щетиною, чистіть спочатку внутрішні поверхні зубів, де накопичується найбільше нальоту. Робіть обережні рухи щіткою назад.



- Почистіть усі зовнішні поверхні зубів. Розташуйте зубну щітку під кутом до зубів. Робіть обережні рухи щіткою назад.
- Почистіть жувальну поверхню кожного зуба. Робіть обережні рухи щіткою назад.
- Використовуйте кінчик зубної щітки, щоб чистити за верхніми і нижніми передніми зубами.
- Чистити язик завжди весело!



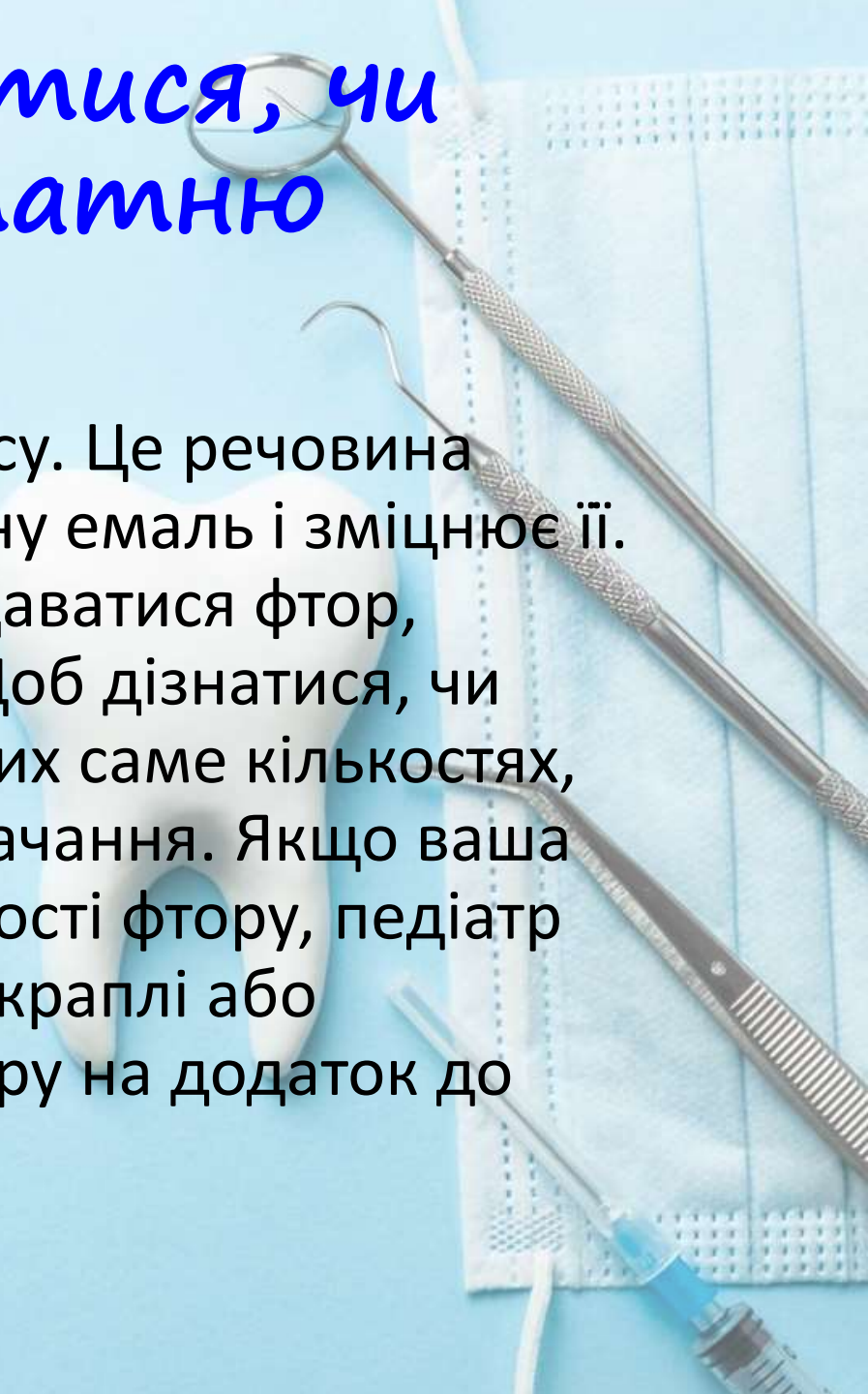
# Коли потрібно дитині починати користуватися зубною ниткою?

Оскільки чистка зубною ниткою видаляє часточки їжі та зубний наліт із проміжків між зубами, починайте чистити дітям зуби зубною ниткою із чотирирічного віку. На той час, коли їм виповниться вісім років, більшість дітей можуть починати самостійно користуватися зубною ниткою.



# Що таке фтор і як дізнатися, чи одержує моя дитина достатню кількість фтору?

Фтор - один із кращих способів запобігти карієсу. Це речовина природного походження, вона проникає в зубну емаль і зміцнює її. У деяких містах у водопровідну воду може додаватися фтор, необхідний для правильного розвитку зубів. Щоб дізнатися, чи додають фтор у вашу водопровідну воду, і в яких саме кількостях, зверніться до вашої місцевої служби водопостачання. Якщо ваша водопровідна вода не містить достатньої кількості фтору, педіатр або стоматолог може порадишити застосовувати краплі або ополіскувач ротової порожнини із вмістом фтору на додаток до зубної пасти із вмістом фтору.





# Наскільки важливим є правильний раціон для здоров'я ротової порожнини вашої дитини?

Збалансоване харчування потрібне дитині, щоб її зуби були сильними та стійкими до карієсу. На додаток до повного спектра вітамінів і мінералів, харчування дитини має включати в себе багато кальцію, фосфору і необхідну кількість фтору.



У той час як фтор – головний захисник дитини від карієсу, часті перекуси можуть стати найбільшим ворогом її зубів. Цукор і крохмаль, що містяться в багатьох продуктах, таких як печиво, цукерки, сушені фрукти, безалкогольні напої, солодощі та картопляні чіпси, сприяють утворенню нальоту і виробленню кислот. Ці кислоти негативно впливають на емаль зубів і можуть призвести до виникнення карієсу.



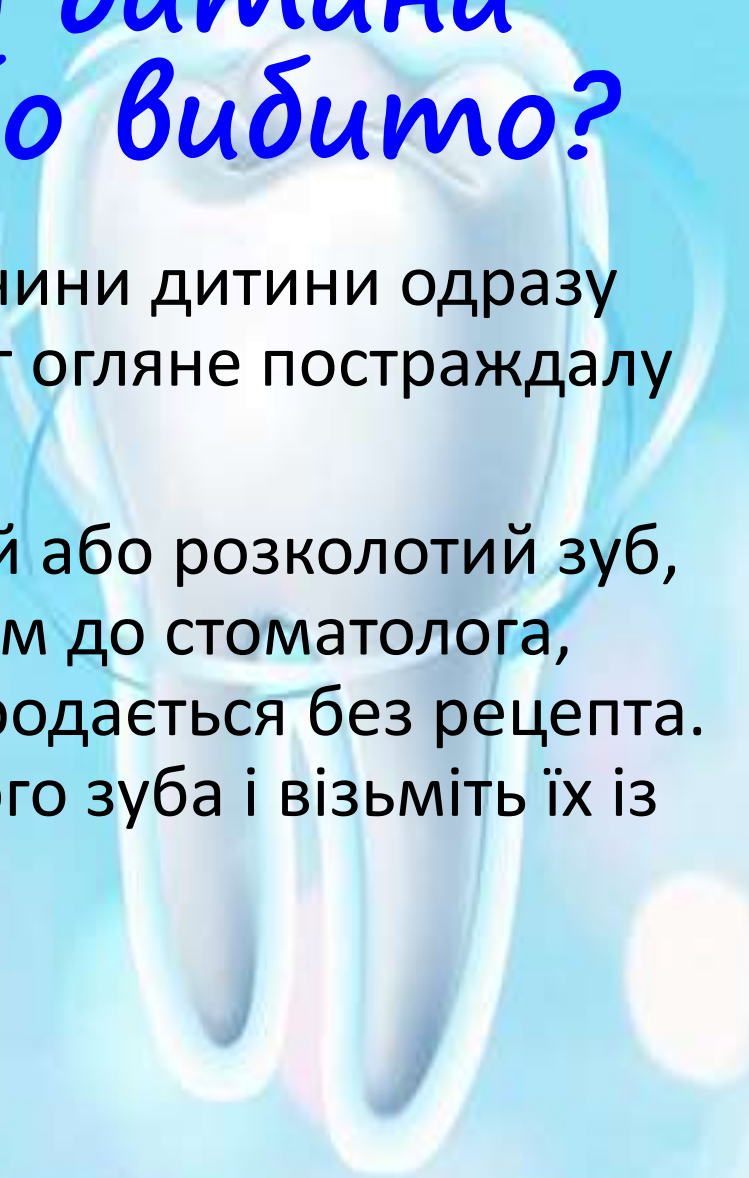
Після кожного прийому їжі або перекусу, «кислотна атака» може тривати до 20 хвилин. Навіть маленький шматочок їжі може призвести до вироблення кислот бактеріями зубного нальоту. Тому найкраще скоротити кількість перекусів між прийомами їжі.



# Що робити, якщо зуб у дитини розколовся, зламався або вибито?

При будь-якому пошкодженні ротової порожнини дитини одразу звертайтеся до свого стоматолога. Стоматолог огляне постраждалу ділянку і призначить належне лікування.

Якщо у дитини болі через зламаний, тріснутий або розколотий зуб, негайно відвідайте стоматолога. Перед візитом до стоматолога, можна дати дитині знеболюючий засіб, що продається без рецепта. По можливості збережіть усі частини зламаного зуба і візьміть їх із собою до свого стоматолога.



Якщо при травмі зуб було вибито повністю, якомога швидше віднесіть його до вашого стоматолога. Якнайменше доторкайтеся до зуба - не витирайте його і не намагайтеся будь-яким чином його чистити. Поки ви дістаєтеся до стоматолога, тримайте зуб у воді або молоці. Можливо, стоматологу вдасться повернути зуб на своє місце. Така процедура називається реімплантація.

