

Как правильно чистить зубы?

Вы дважды в день чистите зубы дорогими зубными пастами и щетками, а проблема кариеса и пародонтоза знакома вам, как и прежде? Ну что ж, вероятно, вы просто не умеете это делать.

Каждый стоматолог-профессионал подтвердит, что зубы мало просто чистить. Их нужно чистить правильно. А это не такая уж простая наука, как может показаться на первый взгляд. Существует масса «именных» методик владения зубной щеткой: мистера Чартера, Стилмана, Смита-Белла, Рейте, Фонеса, Басса и Леонардо. Они отличаются характером движений, последовательностью и положением щетки относительно зубов или десневого края.

Когда-то каждый из перечисленных стоматологов отстаивал превосходство своего метода над другими. В наше же время все множество методик можно свести к нескольким общим, рекомендованным для достижения того или иного эффекта. Но, прежде чем перейти к их описаниям, напомним несколько важных принципов, соблюдение которых поможет вам выйти победителем в схватке с кариесом.

1. В идеале чистить зубы надо после каждого приема пищи. А минимум, к которому вы должны себя приучить – это утренняя и вечерняя процедура.
2. Весь процесс чистки зубов должен занимать не менее трех минут. Чтобы ориентироваться во времени, заведите себе в ванной песочные часы.
3. Чистку проводите в одном темпе и всегда начинайте с одного и того же зубного ряда.
4. После чистки зубов обязательно вымойте щетку и поставьте ее в стакан щетиной вверх. Не храните щетку в футляре, потому что она обязательно должна высыхать!

Наконец, перейдем к конкретным методам чистки зубов, подходящим как для взрослых, так и для детей.

Метод первый – «Универсальный»

Как правильно чистить зубы

Автор: admin

01.09.2013 23:05 -

- Расположив щетку под углом 45 градусов к поверхности зуба, сделайте 10 движений от десны вниз, к режущему краю. Повторите на каждом участке, состоящем из двух зубов.
- Точно так же почистите внутреннюю поверхность жевательных зубов.
- Чтобы почистить внутреннюю поверхность передних зубов, щетку держите перпендикулярно режущим краям и двигайте ее только вперед.
- Жевательную поверхность всех зубов чистите движениями спереди назад.
- В таком же порядке почистите зубы нижней челюсти.
- Завершите чистку массажем десен. Для этого закройте рот и совершайте круговые движения щеткой, захватывая зубы и десны. Массаж противопоказан, если у вас есть очаги воспаления на деснах или слизистой оболочке полости рта.

Метод второй – «Щадящий»

- Расположите зубную щетку перпендикулярно поверхности зубов. Делайте вертикальные движения в направлении от десны к режущему краю.
- Сомкнув зубы, почистите их щечные поверхности движениями щетки вперед-назад. Откройте рот и точно так же почистите зубы изнутри. Данный метод позволяет избежать повреждения десен.

Метод третий – «Здоровые десны»

- Сомкните зубы, расположите щетку перпендикулярно к щечной поверхности зубов и выполняйте круговые движения.
- Откройте рот и почистите круговыми движениями внутренние и жевательные поверхности зубов: сначала на верхней, а затем на нижней челюсти. Данный метод можно применять только тем, кто не имеет заболеваний пародонта.

Кстати, еще один интересный момент. Сколько зубной пасты вы выдавливаете на щетку? Обычной пасты (а уж лечебной – тем более!) надо брать с горошину. Более того, качественно почистить зубы можно вообще без нее. Зато без хорошей щетки в этом деле не обойтись. Так что выбирайте ее аккуратно, меняйте почаще и будьте здоровы!

Автор - **Ольга Сапронова**

[Источник](#)