

Какими щетками нужно чистить зубы?

Вы довольны состоянием своих зубов? Чем вы чистите свои зубы? Да, я понимаю, конечно же, пастой. Да-да, очень хорошей, дорогой, широко разрекламированной. Ну и как, вы довольны состоянием своих зубов? Что вам говорит стоматолог, когда вы садитесь к нему в кресло?

Если на последние два вопроса вы дали положительные ответы, можете статью дальше не читать. Для всех остальных продолжаю. Знаете ли вы, что Россия, несмотря на наличие огромного ассортимента зубных паст и нитей, продолжает оставаться страной плохих зубов. Даже у детей показатель качества зубов очень низкий. Меньше половины дошкольников могут похвастаться здоровыми зубами и деснами. Дело даже не в том, что дети не чистят зубы. С этим процессом все в порядке, и фтора в питьевой воде достаточно. А результаты – неутешительные. В чем же проблема, спросите вы. А проблема, как выяснилось, – в щетках. Без хорошей щетки никакая, даже очень хорошая паста не даст нужного результата.

Обычно люди со средним достатком не стремятся приобретать одновременно к дорогой пасте дорогую щетку – зачем? Вот тут висит щеточка, кстати, с надписью известной фирмы – такая недорогая. А еще дешевле можно купить щетку с таким же названием на рынке. К сожалению, надпись, предположим, «Аквафреш» можно встретить намного чаще, чем натуральные, фирменные щетки. Замечали ли вы, что попадаются названия в вариантах «Аквафреш», «Aquaphresh» или «Aquaafresch»? Аналогично происходит с названиями других фирм. Меняем одну букву или добавляем – и вот, к нам уже не придерешься. Мы вроде и не посягаем на святое, но в то же время обмануть народ удастся – не каждый побуквенно знает правильное название фирмы. Под известной маркой выгодно штамповать и сбывать фальшивки.

Фирменными щетками пользуется огромное количество людей, поэтому производителю позволительно держать цены на доступном уровне. Однако цена такой щетки никогда не опускается ниже 20-25 рублей, а может достигать 100 рублей и даже больше. «Правильную» щетку отличает не только цена. Современные материалы, из которых изготавливаются щетки, не расслаиваются, не покидают своего места и в них реже заводятся микробы. Щетина должна быть аккуратно подстрижена и находится недалеко от края пластиковой головки. В третьих, обратите внимание на конструкцию щетки. Резиновые панельки препятствуют скольжению в руках, тем самым, предупреждая травмы десен при интенсивных движениях рук и утренней заторможенности центральной нервной системы. С целью уменьшения давления на десны щетка должна

иметь также резиновый изгиб в виде «змейки» или «шарика», находящийся недалеко от чистящей поверхности. Иногда производители прибегают к удлинению рукоятки для снижения давления на десны.

Кстати, вы знаете, что размер чистящей поверхности щетки нужно подбирать по объему ротовой полости? Если вы при чистке зубов чувствуете, что во рту уже не остается практически места, то следует приобрести щетку меньшего размера. Чистящая головка не должна быть большой, в противном случае эффективность чистки снижается.

Итак, вы купили щетку, с вашей точки зрения, хорошую. Как определить, «угадали» ли вы? Основным критерий выбора – комфорт после чистки зубов. Если плохо уходит налет – значит, надо покупать другую щетку или брать модель с другой щетиной.

Еще один момент. Щетки различают также по степени жесткости: жесткие (hard), средней жесткости (medium) и мягкие (soft). Жесткие щетки можно использовать тем, кто уверен в своих крепких деснах. Именно такие щетки обеспечивают самый мощный массаж десен. Мягкие зубные щетки следует предпочесть в случае частой кровоточивости десен, дабы не травмировать их дополнительно. Также щетки с мягкой щетиной покупайте малышам до 6-7 лет. А вот щетки средней жесткости как будто специально созданы для тех, кто сомневается, что выбрать. Они универсальны. Берите смело!

Итак, покупая хорошую зубную пасту, не поскупитесь на соответствующую зубную щетку. Деньги лучше вкладывать в профилактику, нежели в лечение. Сколько денег стоит установка пломбы? А нервов? Да, и не забудьте чистить зубы два раза в день – утром и вечером. Белоснежной вам улыбки!

Автор - **Елена Долгих**

[Источник](#)