Как ухаживать за зубами дома

Небольшие ежедневные привычки помогают сохранить здоровье зубов и дёсен между профилактическими визитами.

Чистите зубы дважды в день

Утром после завтрака и перед сном уделяйте чистке около двух минут.

Взрослым достаточно пасты с фтором размером с горошину. После чистки сплюньте излишки пасты, но не полощите рот водой сразу - так фтор дольше остаётся на зубах.

Расположите щётку примерно под углом 45° к линии дёсен и мягко выметайте налёт от десны к краю зуба.

Жевательные поверхности очищайте короткими движениями вперёд-назад без сильного давления.

Не забывайте о промежутках

Обычная щётка не очищает узкие промежутки между зубами. Используйте подходящий межзубный ёршик или зубную нить хотя бы раз в день - удобнее всего перед сном. Размер ёршика лучше подобрать вместе с врачом или гигиенистом.

При желании дополните уход ополаскивателем, рекомендованным врачом. Используйте его в другое время, например после обеда, но не сразу после чистки зубов.

Щётку или насадку электрической щётки меняйте каждые 3 месяца, а также раньше при износе щетинок.

Какую зубную щётку выбрать

Для ежедневного ухода выбирайте щётку с мягкой щетиной и небольшой головкой. Чистите без сильного давления: оно не улучшает очищение и может травмировать ткани. Особый вид щётки и технику врач подберёт по состоянию зубов и дёсен.

Ручная щётка

Плюсы: доступная, лёгкая, не требует зарядки; при правильной технике хорошо очищает зубы.

Ограничения: результат сильнее зависит от техники, времени чистки и контроля давления.

Электрическая щётка

Плюсы: облегчает равномерную чистку; таймер и датчик давления помогают соблюдать технику. Может быть удобна при сниженной подвижности рук и во время ортодонтического лечения.

Ограничения: стоит дороже, требует зарядки и сменных насадок. Её всё равно нужно правильно перемещать вдоль каждого зуба.

Монопучковая щётка

Плюсы: помогает очищать линию дёсен, дальние зубы и труднодоступные участки около брекетов, коронок, мостов и имплантов.

Ограничения: это дополнительная щётка, а не замена основной. Размер и технику лучше подобрать с врачом или гигиенистом.

Ирригатор: полезное дополнение

Ирригатор подаёт направленную струю воды и помогает вымывать остатки пищи у линии дёсен и из труднодоступных участков. Он особенно удобен при брекетах, мостовидных конструкциях, имплантах и ограниченной подвижности рук.

- Начинайте с минимального давления и используйте воду комфортной температуры.
- Направляйте струю вдоль линии дёсен и в межзубные промежутки, не задерживая её надолго в одной точке.
- Не направляйте сильную струю в воспалённую десну, пародонтальный карман или область недавней операции без рекомендации врача.
- Лечебные растворы добавляйте в резервуар только по назначению врача и если это разрешено инструкцией прибора.

Важно: ирригатор не заменяет чистку зубов щёткой. В зависимости от состояния зубов и дёсен дополнительно могут потребоваться межзубные ёршики или зубная нить.

Когда стоит записаться

Кровоточивость дёсен, боль, чувствительность или неприятный запах - повод не откладывать визит к врачу.

Даже при отсутствии жалоб полезно приходить на профилактический осмотр 1-2 раза в год. Врач подскажет индивидуальную периодичность профессиональной гигиены.

Памятка носит информационный характер и не заменяет осмотр. Индивидуальные рекомендации и план лечения определяет врач.

Контакты клиники

г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, 33Б
8 (922) 013-30-33 · 8 (351) 280-74-74