

ЧТОБЫ ЗУБЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ

С. Н. Агаджанова



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

При чистке наружных поверхностей зубов верхней и нижней челюстей щетка устанавливается под углом 45° по отношению к поверхности зуба, щетинки щетки должны быть направлены к деснам. Вертикальными «подметающими» движениями вниз — для верхней челюсти и вверх — для нижней челюсти зубной налет удаляется одновременно и с десен. На каждом отрезке делают 10—20 движений щеткой.

- Внутренние поверхности зубов чистят также вертикальными «подметающими» движениями: сверху вниз на верхней челюсти, снизу вверх — на нижней. В районе коренных зубов щетка располагается горизонтально. При чистке внутренних поверхностей верхних и нижних передних зубов щетка должна располагаться вертикально, щетинки щетки должны захватывать край десны. Движениями щетки вниз на верхней челюсти и вверх на нижней очищают не только зубы, но и десны.

- Жевательные поверхности коренных зубов верхней и нижней челюстей очищают горизонтальными возвратно-поступательными движениями.

- Заканчивают чистку круговыми массирующими движениями, причем давление на щетку прикладывают тогда, когда она, проходя от десны, трет по зубу. Встречный полукруг выполняют без давления для возврата щетки в исходное положение. После этого зубную щетку передвигают на один участок вперед и всю комбинацию движений повторяют.

- Зубы чистят два раза в день: утром — после завтрака, вечером — перед сном.

- Длительность чистки зубов должна составлять 2—2,5 минуты. Меньшее время недостаточно для тщательной очистки зубов, большая длительность приводит к повреждению десен и эмали зубов. К таким же последствиям приводит неправильная техника чистки зубов.

- Чистка зубов производится при несомкнутых зубах. Используют **вертикальные** (подметающие), **горизонтальные** (возвратно-поступательные) и **круговые** (массирующие) **движения**.

- Чистку зубов и десен начинают с наружной поверхности верхних правых коренных зубов. Последовательно проводят чистку зубов верхней, а затем нижней челюсти.

ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ

Необходимо научить ребенка правильно чистить зубы, не травмируя при этом десны.

- Вначале ребенок должен освоить вертикальные «подметающие» движения и понять принцип: на верхней челюсти — сверху вниз, на нижней челюсти — снизу вверх.

- Следующий этап — горизонтальные возвратно-поступательные движения.

- Самые сложные — круговые движения — дети могут освоить в возрасте старше 5 лет.

