



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ ПРИ ПАРОДОНТИТЕ



СТОМАТОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Все свои!
СТОМАТОЛОГИЯ

Сегодня от болезней пародонта страдает более 90% жителей планеты.

Пародонтит – это воспаление тканей, окружающих зуб (пародонта). Он может протекать бессимптомно очень долгое время, или симптомы могут быть не очень ярко выраженными. Основные признаки пародонтита – кровоточивость десен, неприятный запах изо рта, подвижность зубов, опущение десны. В ходе заболевания происходит медленное разрушение зубного аппарата, что может привести к полной потере зубов.

Основная причина пародонтита – зубной камень, который и провоцирует воспаление. Поэтому чрезвычайно важная роль принадлежит правильному уходу за полостью рта при проведении лечения заболеваний пародонта и после его завершения. При несоблюдении правил ухода за полостью рта даже самое тщательное лечение будет безуспешным.



Уделяйте больше внимания чистке зубов. Проводите ее не менее 2 раз в день, лучше каждый раз после приема пищи. Чистка зубов должна длиться не менее 3-4 минут. Если нет возможности почистить зубы по всем правилам, обязательно прополощите рот водой.



Соблюдайте правильную технику чистки.

Движения щетины щетки должны быть такими, чтобы они очищали межзубные промежутки и шейку зуба. Основное движение – сверху вниз, к режущим поверхностям зубов.



Используйте качественную зубную щетку. Стоматолог поможет Вам выбрать наиболее подходящий вариант. Регулярно меняйте ее: щетки с «разлохмаченной» щетиной непригодны для чистки.





Для улучшения кровообращения в деснах регулярно делайте **массаж десен**. Его можно выполнять с помощью зубной щетки или просто пальцем. Делайте круговые движения.



Необходимо тщательно очищать не только передние, но и боковые и задние поверхности зубов. Используйте для этого **специальную зубную нить или зубные ершики**. Не пытайтесь почистить зубы с помощью обычной нитки – Вы можете травмировать десну!



Используйте **ополаскиватели** для полости рта с противовоспалительным эффектом. Предварительно проконсультируйтесь со стоматологом.



Пересмотрите свое меню.

- Ограничьте количество сладкого, газированных напитков и соков из пакета.
- Добавьте больше продуктов, богатых кальцием и фтором.
- Не отказывайтесь от твердой пищи. Такая пища, как мясо и яблоки, дополнительно массирует десны.



Не используйте отбеливающую пасту с абразивами, зубной порошок на основе карбоната кальция, а также «домашние» средства для отбеливания зубов – соду, соль и т.д.



Для Вас особенно актуально поддерживать свои зубы в чистоте, поэтому обязательно проходите процедуру **профессиональной гигиены полости рта** минимум раз в полгода.