

Czyszczenie przestrzeni między zębami

Jak dbać o zdrowe zęby i dziąsła

Jak wiesz, codzienne szczotkowanie zębów pomaga zapobiegać próchnicy zębów. Ale samo szczotkowanie nie zapewni Ci zdrowych zębów. Być może zdziwi Cię to, ale najczęstszą przyczyną utraty zębów u dorosłych nie jest próchnica zębów, tylko choroby dziąseł. Dziąsła pokrywają i ochraniają kości podtrzymujące Twoje zęby. Kości te można porównać do fundamentów budynków – gdy fundamenty zostaną osłabione, budynek może się zawalić, nawet jeśli sam w sobie nie jest uszkodzony.

Podobnie, jeśli nie dbamy o zdrowie dziąseł, znajdująca się pod nimi kość może zostać zaatakowana i uszkodzona przez chorobę. Jeśli kość nie będzie wystarczająco silna, aby utrzymać zęby w miejscu, możesz je stracić, nawet jeśli nigdy w życiu nie miałeś ubytków!

Co powoduje choroby dziąseł?

Przyczyną chorób dziąseł jest płytka nazębna – bezbarwna, lepka warstwa bakterii, która bez przerwy gromadzi się na powierzchni zębów. Bakterie te produkują toksyny, które powodują podrażnienia dziąseł i uszkodzają tkankę zębów.

Najwcześniejszym stadium choroby dziąseł jest zapalenie dziąseł. Na skutek gromadzenia się płytki nazębnej nad i pod linią dziąseł dochodzi do obrzęku dziąseł. Zachowując na co dzień odpowiednią higienę jamy ustnej i regularnie odwiedzając dentystę, można skutecznie zapobiec zapaleniom dziąseł lub przywrócić dziąsła do stanu sprzed choroby, ponieważ nie doszło jeszcze do ich trwałego uszkodzenia.

Jak rozwijają się choroby dziąseł?

Nieleczone zapalenie dziąseł może doprowadzić do poważniejszej choroby dziąseł zwanej chorobą przyzębia. Najczęstszym symptomem tej choroby są zaczerwienione i opuchnięte dziąsła, które zaczynają odsłaniać zęby, tworząc kieszonki. Choroba ta uszkodza kości podtrzymujące zęby. Skutków tej choroby nie można już cofnąć: jedynie specjalne leczenie stomatologiczne i lepsza, codzienna higiena jamy ustnej może zapobiec pogorszeniu się choroby.





Czy jestem narażony na ryzyko choroby dziąseł?

Tak. Choroby dziąseł mogą pojawić się w każdym wieku, choć najczęściej atakują dorosłych. Faktem jest, że na każde cztery osoby dorosłe powyżej 35 lat trzy cierpią na jakąś formę choroby dziąseł lub miały ją w przeszłości.


Ryzyko wystąpienia choroby dziąseł wzrasta, jeśli jesteś palaczem lub w przypadku określonych schorzeń. Dlatego ważne jest, aby informować swojego dentystę o ogólnym stanie zdrowia.

Jak rozpoznać chorobę dziąseł?

Może okazać się, że cierpisz na chorobę dziąseł, jeśli zauważysz, że:

-  Twoje dziąsła są wrażliwe, opuchnięte i zaczerwienione.
-  Twoje dziąsła krwawią podczas szczotkowania lub czyszczenia zębów nicią dentystyczną.
-  Nie możesz pozbyć się nieprzyjemnego zapachu lub uczucia w ustach.
-  Wzdłuż linii dziąseł lub między zębami zbiera się ropa.

 Twoje zęby obluzowują lub rozsuwają się.

 Twoje zęby nie przylegają już do siebie lub proteza nie jest już tak dopasowana, jak wcześniej

Co zrobić, jeśli podejrzewam, że mam chorobę dziąseł?

Natychmiast udaj się do swojego dentysty, który oczyści i zbada Twoje zęby i dziąsła. W większości przypadków, jeśli choroba dziąseł zostanie wcześniej rozpoznana, możliwe jest przywrócenie dziąseł do stanu sprzed choroby lub kontrolowanie postępów choroby.

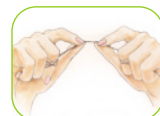
Lepiej jednak zapobiegać rozwojowi chorób dziąseł, prawidłowo czyszcząc zęby każdego dnia i regularnie odwiedzając dentystę.

Pamiętaj jednak, żeby czyścić zęby w dwóch etapach – najpierw szczoteczką a potem nicią dentystyczną, aby wyczyścić miejsca, gdzie nie dotrze Twoja szczoteczka.

Jak należy czyścić przestrzeń między zębami?

Istnieje wiele sposobów czyszczenia przestrzeni między zębami i jednym z nich jest czyszczenie przy użyciu nici dentystycznej. Czy wiesz, że jeśli nie używasz nici dentystycznej, aż 40 procent powierzchni Twoich zębów pozostaje nie oczyszczonych?

1. Weź około 50 cm nici i owiń ją luźno wokół środkowych palców (zostawiając na jednym z palców więcej nici niż na drugim) tak, aby między palcami zostało około 2 cm nici.
2. Używając kciuka i palców wskazujących, napnij nić i wsuń ją delikatnie między zęby. Uważaj, aby nie zsunąć jej na dziąsła zbyt szybko.
3. Zagnij nić wokół zęba na kształt litery C i delikatnie przesuwaj ją w górę i w dół, również poniżej linii dziąseł. Przechodząc do następnego zęba, odwiń czysty kawałek nici.



Początkowo, korzystanie z nici może wydawać się niewygodne. Ale nie rezygnuj! Wystarczy nieco cierpliwości i praktyki, a po pewnym czasie czyszczenie zębów nicią dentystyczną stanie się tak naturalne, jak mycie zębów szczoteczką.

Gdy czyszczę zęby nicią dentystyczną, moje dziąsła krwawią. Czy muszę przestać jej używać?

Nie. Nie martw się, jeśli z początku Twoje dziąsła będą krwawić – zdarza się to bardzo często. Może to być znak, że cierpisz na jakąś chorobę dziąseł. Po kilku dniach, krwawienie powinno ustąpić, gdy stan dziąseł się poprawi. Jeśli krwawienie nie ustaje, skontaktuj się ze swoim dentystą.

Jaki typ nici jest najlepszy?

Obecnie dostępnych jest wiele różnych typów nici (woskowane i niewoskowane oraz w różnych smakach) i wszystkie zaprojektowano po to, by można było nimi dotrzeć w miejsca między zębami oraz poniżej linii dziąseł i usunąć z nich płytkę nazębną.



Czyść zęby jak dentysta

Używaj tej nici, która najbardziej odpowiada Twoim potrzebom. Niektóre z najnowszych nici zaprojektowano tak, aby były łatwiejsze w użyciu: są bardziej odporne na strzępienie i łatwo wsuwają się między zęby.

Jeśli nosisz aparat ortodontyczny lub masz uzupełnienia protetyczne, jak np.: mosty, które przeszkadzają w normalnym czyszczeniu nicią dentystyczną, wypróbuj nić, którą można przewlekać między zębami. Nić ta posiada usztywniony koniec, który umożliwia wprowadzenie jej między zęby lub pod przęsło mostu.



Czy przestrzeń między zębami można czyścić tylko nicią dentystyczną?

Oprócz nici dentystycznych, do czyszczenia przestrzeni między zębami można używać jeszcze innych produktów. O pomoc w wyborze odpowiedniego dla Ciebie produktu poproś dentystę lub higienistkę.

Szczoteczki Interdental

W przypadku potrzeby czyszczenia większych przestrzeni między zębami, aparatów ortodontycznych, mostów lub implantów, pomocna może okazać się szczoteczka Interdental. Posiada ona bardzo małą stożkową lub cylindryczną końcówkę z cienkimi włóknami.



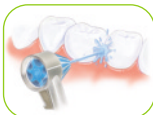
Patyczki międzyzębowe

Drewniany patyczek w kształcie trójkąta, który pomaga czyścić przestrzeń między zębami i masować dziąsła.



Irygatory

Urządzenia te oczyszczają dziąsła przy wykorzystaniu strumienia znajdującej się pod ciśnieniem wody. Większość modeli oferuje możliwość regulacji ciśnienia wody przy czyszczeniu szczególnie wrażliwych miejsc. Urządzeń tych można używać z wodą lub płynem do płukania jamy ustnej. Poproś dentystę lub higienistkę o radę, czy irygator pomoże Ci lepiej dbać o higienę jamy ustnej w domu.



Nigdy wcześniej nie czyściłem przestrzeni między zębami. Czy jest już za późno, by zacząć to robić?

Oczywiście, że nie. Niezależnie od wieku, czyszczenie przestrzeni między zębami bardzo korzystnie wpływa na stan Twoich zębów i dziąseł, co zauważysz od razu – więc im prędzej zaczniesz, tym lepiej.

Czyszczenie przestrzeni między zębami sprawia, iż czujesz, że Twoje zęby i dziąsła są czyste, ponieważ nić dentystyczna czyści miejsca, do których nie dotrze żadna szczoteczka. Pozwala ci również utrzymać świeży oddech, i, co ważniejsze, może zatrzymać rozwój chorób dziąseł.

Czy utrata zębów nie jest naturalnym efektem starzenia się?

Choroba dziąseł i utrata zębów nie jest nieuniknioną częścią procesu starzenia się. W rzeczywistości możesz kontrolować to, co dzieje się z Twoimi zębami. Jeśli codziennie czyścisz zęby szczoteczką i nicią dentystyczną oraz regularnie chodzisz do dentysty, zwiększasz swoje szanse na to, by móc cieszyć się zdrowymi zębami i dziąsłami przez całe życie.

Kiedy moje dzieci powinny zacząć używać nici dentystycznej?

Skonsultuj się ze swoim dentystą, choć w praktyce przyjęło się, że nici dentystycznej zaczynamy używać, gdy dwa zęby przylegają do siebie. U dzieci zwykle dotyczy to najpierw tylnych zębów. Na początek to Ty będziesz więc czyścić ich zęby nicią, ale z czasem będą musiały same nauczyć się jej używać.

Kontroluj postępy dziecka, aż samo będzie w stanie dokładnie czyścić zęby przy pomocy nici.

Pamiętaj, że im wcześniej zaczniecie razem czyścić zęby nicią dentystyczną, tym szybciej stanie się to częścią codziennej higieny jamy ustnej. I jeszcze jedno: Pamiętaj, aby pochwalić dziecko za dobrze wyczyszczone zęby!

Najlepiej już teraz zacznij lepiej dbać o zdrowie swoich zębów i dziąseł!

Tak naprawdę czyszczenie przestrzeni między zębami kończy to, co zaczyna szczoteczka. A gdy samemu prawidłowo zadbasz o swoje zęby w domu, wizyty u dentysty staną się bardziej przyjemne i bezstresowe. Zacznij więc działać: w końcu myjesz całą twarz – dlaczego miałbyś myć zęby tylko częściowo?

Rekomendowane produkty do higieny jamy ustnej



Szczoteczka CrossAction

Szczoteczki Stages

Oral-B Stages

Pasta do zębów Stages



Szczoteczka Oral-B Professional Care 7500

Zestaw Professional Care 7500 Center

Irygator Professional Care 7500 OxyJet

Niść dentystyczna SatinFloss

Pasta Sensitive

Płukanka Advantage



Czyść zęby jak dentysta