

Основы ухода
за полостью рта

Уход за полостью рта и брекетами

Уход за зубами и деснами в период
ортодонтического лечения



Если вы решили пройти курс ортодонтического лечения, то поймете, насколько важный шаг в смысле улучшения внешнего вида зубов вы предприняли, а если вы уже носите брекеты, то, без сомнения, с нетерпением ждете дня, когда можно будет снять их и показать свою новую улыбку! Однако польза ортодонтического лечения состоит далеко не только в этом.



Кривые или близкорасположенные зубы могут становиться причиной неравномерного истирания эмали зубов или проблем прикуса, что, в свою очередь, в дальнейшем приводит к осложнениям. Кроме того, при чистке неровных зубов возникают затруднения: невозможно почистить все поверхности зубов, делает их уязвимыми к разрушению и вызывает заболевания десен.

Поэтому при ношении брекетов помните, что успех лечения зависит от того, насколько тщательно вы ухаживаете за зубами и деснами. Правильный домашний уход за полостью рта подразумевает эффективное и ежедневное удаление зубного налета с поверхностей зубов, десен и брекетов. Это не только способствует своевременному завершению курса лечения, но и помогает надолго сохранить здоровье зубов и десен.

Кому необходимо ортодонтическое лечение?

Очень ровные зубы есть не у каждого человека. На самом деле у многих людей зубы кривые или расположены слишком плотно друг к другу. Если стоматолог считает, что ваши зубы нужно выровнить, он может направить вас к ортодонту – стоматологу, который специализируется в исправлении прикуса и скученности зубов.

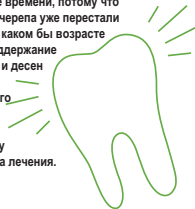
В процессе лечения фиксированные на зубах брекеты или съемные аппараты помогают постепенно придать зубам правильное положение в полости рта.

В каком возрасте можно начинать ортодонтическое лечение?

Хотя ортодонтическое лечение наиболее часто проводится в детстве или в подростковом возрасте (начиная примерно с восьми лет и старше), в настоящее время все большее число взрослых тоже выбирают его.

Какова продолжительность лечения?

Продолжительность лечения различна, хотя для его завершения может понадобиться от 18 до 30 месяцев. У взрослых лечение может отнять немного больше времени, потому что кости лицевого черепа уже перестали расти. Однако в каком бы возрасте вы ни были, поддержание здоровья зубов и десен в период ортодонтического лечения способствует своевременному окончанию курса лечения.



Как сохранить здоровье зубов и десен?

Ежедневное и правильное удаление зубного налета – ключ к здоровью зубов и десен. Зубной налет – это плотное прикрепленный, бесцветный слой бактерий, который постоянно формируется на поверхности зубов. Если не удалять образующийся налет, он становится одной из основных причин разрушения зубов и заболевания десен. Следуйте простым правилам, перечисленным ниже – это будет хорошим началом заботы о ваших зубах.



Чистите зубы и брекететы щеткой, по меньшей мере, три раза в день (особенно после еды).



Чистите межзубные пространства не менее одного раза в день и обязательно перед тем, как ложиться спать.



Используйте фторсодержащую зубную пасту. Доказано, что фтористое соединение помогает предотвратить образование кариеса.



Пользуйтесь фторсодержащим ополаскивателем для полости рта, по меньшей мере, один раз в день, чтобы снизить риск образования кариеса.



Старайтесь постоянно носить с собой зубную щетку и зубную нить, чтобы вы могли почистить зубы даже тогда, когда не находитесь у себя дома.

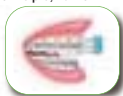
Как почистить все поверхности полости рта при ношении брекетов?

Прежде всего, тщательное удаление налета с поверхности зубов и вдоль линии десен в период ношения брекетов может быть затруднено. Но вам следует проявить терпение: немного попрактиковавшись, это становится более легкой задачей! Следующие советы могут вам помочь:

- Во-первых, снимите любые эластичные и съемные части (например, резиновую тягу).



- Один из рекомендуемых способов чистки таков: расположите щетку под углом 45° к десне. При чистке короткими движениями вперед-назад мягко надавливайте, чистите каждый зуб в отдельности в течение приблизительно 10 секунд.
- Теми же движениями пройдите по всем внутренним и внешним поверхностям зубов.
- Не забывайте чистить жевательные поверхности зубов, а также убедитесь, что щетка достает до самых крайних задних зубов.
- Заканчивайте уход за полостью рта, почистив вокруг брекетов, причем сначала сверху вниз, а потом снизу вверх. Чистите аккуратно, стараясь не сломать и не погнуть брекеты или проволоку.



Чистка съемного аппарата

Вывув аппарат из полости рта, почистите межзубные пространства так, как вы обычно это делаете. Затем при помощи зубной щетки и зубной пасты вычистите аппарат и тщательно промойте его водой.

Кроме того, убедитесь, что вы тщательно вычистили поверхность десны, находящуюся под аппаратом. В частности, это касается неба, если вы носите аппарат на зубах верхней челюсти.

Как часто следует чистить брекеты?

Жизненно важно чистить брекеты каждый раз, когда вы чистите зубы. Брекеты играют роль «ловушки для бляшек», увеличивая количество зубного налета в полости рта, что может привести к повышенной степени риска образования полостей и заболевания десен.

Как использовать зубную нить при ношении фиксированных на зубах брекетах?

Чистка зубной нитью удалит зубной налет из межзубных пространств и из под линии десен, то есть с поверхностей, которые не доступны для зубной щетки. В действительности, если вы не чистите нитью, то оставляете до 40% поверхностей зубов нетронутыми и неочищенными.

- Возьмите «продаваемую зубную нить» с негибким концом, которая протягивается через каждое межзубное пространство, а также над проволокой, фиксированной на зубах верхней челюсти, и под проволокой, фиксированной на зубах нижней челюсти.



- Оберните зубную нить вокруг каждого зуба в виде буквы «С» и мягко двигайте ею вверх-вниз по поверхности каждого зуба, включая поверхность под линией десен. Для чистки каждого зуба используйте новую часть зубной нити.

Какие продукты лучше использовать при ношении брекетов?

Ортодонтические зубные щетки имеют щетину в форме латинской буквы «V», чтобы чистить поверхности над и под брекетами и проволокой.



Электрические зубные щетки могут удалять большее количество зубного налета, чем обычные мануальные зубные щетки. Некоторые из последних моделей насадок для зубных щеток специально созданы для использования при ношении брекетов.



Зубные щетки для чистки межзубных пространств имеют очень маленькие головки с тонкими щетинками, превосходно чистят под проволокой и между зубами. Спросите у стоматолога, как следует чистить вокруг брекетов при помощи этого типа щеток.



Аппараты для ирригации используют струи воды (или средства для полоскания полости рта) под давлением для чистки вокруг брекетов и поверхностей вдоль линии десен. Большинство ирригаторов имеют регулируемые настройки для указания более низких значений при чистке чувствительных поверхностей.

Стоматолог-ортодонт может порекомендовать комбинацию нескольких средств для ежедневного ухода за полостью рта в домашних условиях.

Мне все еще нужно посещать врача-стоматолога общей практики?

Да. Стоматолог и ортодонт помогут сделать все возможное, чтобы позаботиться о ваших зубах и деснах.

Продолжайте улыбаться!

Ношение брекетов требует терпения и дисциплины. Но результат лечения может быть больше, чем просто приятная улыбка: зачастую ортодонт предотвращает более серьезные проблемы, которые могут появляться с возрастом.

Правильный уход за полостью рта на дому важен, потому что способствует своевременному завершению процесса лечения и может даже сократить этот период. Более того, он поможет вам надолго сохранить здоровье зубов и десен.

Какова же награда?
Здоровые зубы и красивая улыбка на всю жизнь!



Уход за полостью рта и брекететы - краткое руководство:



Чистите тщательно, по меньшей мере, три раза в день (особенно после еды).



Пользуйтесь фторсодержащей зубной пастой и зубной щеткой с мягкой щетиной, специально разработанной для чистки вокруг брекетов.



Ежедневно чистите межзубные пространства для удаления зубного налета с поверхностей, не доступных для зубной щетки.



Пользуйтесь фтористым средством для полоскания полости рта, по меньшей мере, один раз в день, что способствует предотвращению образования кариеса.



Пусть ваш рацион питания будет хорошо сбалансирован: избегайте прилипающих к зубам или вязких продуктов, которые могут повредить брекететы и повысить риск образования кариеса.



Продолжайте посещать стоматолога или гигиениста с целью регулярных профилактических осмотров.

Издано в образовательных целях компанией Oral-B

Oral-B

BRAUN

Oral-B

Oral-B - нас предпочитают стоматологи во всем мире

((адрес местного представительства))

www.oralb.com

www.braun.com