

## Чистим между зубами

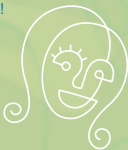
Чистка межзубных пространств для  
поддержания здоровья зубов и десен



**В**ы знаете, что ежедневная чистка зубов помогает избежать образования кариеса. Однако этого не достаточно, чтобы сохранить здоровье зубов.

Вы можете удивиться, узнав, что утрата большинства зубов у взрослых происходит не по причине их разрушения, а по причине заболеваний десен. Десны покрывают и защищают кость, которая удерживает зубы. Эту кость можно сравнить с фундаментом здания: если фундамент ветшает, здание может упасть, даже если оно само находится в хорошем состоянии.

Аналогично, если не заботиться о деснах, может быть поражена и разрушена кость под ними. Можно утратить зубы, если кость не способна удерживать их на месте, даже если у вас в течение всей жизни не было кариеса!



## Каковы причины заболеваний десен?

Причиной заболеваний десен является зубной налет – плотно прикрепленный, бесцветный слой бактерий, постоянно формирующийся на поверхности зубов. Эти бактерии выделяют токсины, которые могут служить раздражителями десен и поражать зубы.

Ранняя стадия заболевания десен называется гингивит. Она характеризуется опуханием десен. Это случается, когда зубной налет скапливается над и под линией десен. При правильном ежедневном уходе за полостью рта и регулярном посещении стоматолога гингивит можно предотвратить или сделать процесс обратимым, потому что необратимого поражения еще не произошло.

## Как развиваются заболевания десен?

Если не принимать никаких мер, гингивит может перерасти в более серьезную форму заболеваний десен, называемую пародонтит. Типичные симптомы пародонтита – красные, опухшие десны, которые начинают отходить от зубов, образуя карманы. Пародонтит поражает кость, которая удерживает зубы. Однажды развившись, эта форма заболевания является необратимой: только профессионально назначенный курс лечения и более тщательный, ежедневный, домашний уход за полостью рта могут предотвратить ухудшение.



## Существует ли риск, что у меня появятся заболевания десен?

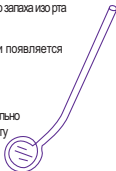
Да, такое может случиться с вами в любом возрасте; однако чаще всего заболевания встречаются у взрослых людей. В действительности около трех из четырех взрослых старше 35 лет страдают заболеваниями десен в настоящее время или пережили это в прошлом.

Риск появления заболеваний десен может возрастать, если вы курите или находитесь в определенном, с точки зрения медицины, состоянии. Следовательно, жизненно важно сообщать стоматологу об общем состоянии вашего здоровья.

## По каким признакам можно определить, что у меня заболевание десен?

Возможно, у вас заболевание десен, если вы замечаете, что:

- ? десны мягкие, опухшие или красные
- ? десны кровоточат при чистке щеткой или зубной нитью
- ? невозможно избавиться от неприятного запаха изо рта или вкуса во рту
- ? из линии десен или между зубами появляется гной
- ? зубы расшатаны или выпадают
- ? зубы или зубные протезы уже неправильно расположены по отношению друг к другу



## Что следует делать, если у меня появились признаки заболевания десен?

Немедленно посетите стоматолога с целью чистки и осмотра полости рта. В большинстве случаев заболевания десен бывают обратимыми или могут быть поставлены под контроль, если выявлены и лечение проведено достаточно рано.

Еще лучше, если вы надлежащим образом чистите зубы каждый день и регулярно ходите к стоматологу. Это поможет предотвратить само появление заболеваний десен.

Однако помните, что процесс чистки зубов состоит из двух этапов: сначала чистят зубы щеткой, а затем чистят между зубами. Последнее необходимо, чтобы проникнуть к тем поверхностям, которые не доступны для зубной щетки.

## Как следует чистить межзубные пространства?

Существуют множество способов чистки межзубных пространств, например, используют зубную нить. Вы знали, что оставляете 40% поверхностей зубов нетронутыми и неочищенными, если не чистите зубной нитью?

1. Возьмите приблизительно 50 см зубной нити и свободно оберните ее вокруг обоих средних пальцев (оборачивая один палец больше, чем другой), оставив 5 см нити между пальцами.



2. Большими и указательными пальцами держите зубную нить туго натянутой, аккуратно переместите нить вниз, в пространство между зубами, стараясь при этом не поцарапать десны.



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



Сначала процедура чистки зубной нитью может показаться неудобной. Несмотря на это, продолжайте проводить ее! Немного терпения и практики, и вы почувствуете, что этот процесс столь же естественен, как чистка зубной щеткой.

## Мои десны кровоточат, когда я чищу зубной нитью; следует ли остановиться?

Нет. Первое время не беспокойтесь о кровоточивости десен: такое случается довольно часто. Это может быть признаком наличия какой-нибудь формы заболеваний десен. После нескольких дней проведения процедуры чистки зубной нитью кровоточивость должна прекратиться, так как ваши десны стали более здоровыми. Если кровоточивость продолжает сохраняться, обратитесь к стоматологу за консультацией.

## Как долго приходится ждать результатов от проведения процедуры чистки зубной нитью?

В действительности чистка зубной нитью обеспечивает несомненные преимущества, которые вы получаете с первого же дня. Зубы и десны после чистки нитью становятся чище, потому что нить проникает на такие поверхности, которые не доступны для зубной щетки. Дыхание становится свежим, а здоровье десен улучшается.

Поэтому, если ваша зубная нить покрывается пылью на полочке в ванной комнате, почему бы не взять ее и не попытаться снова? Даже если первое время это кажется непривычным, продолжайте пробовать. Довольно скоро вы почувствуете разницу и обнаружите, что эта процедура стала частью ежедневного режима ухода.



## Какой тип зубной нити выбрать?

В то время как существует целый ряд различных типов зубных нитей (с покрытием, без покрытия, с пропиткой), все они разработаны с целью проникновения в межзубное пространство и под линию десен для удаления зубного налета.

Таким образом, можно использовать любой тип зубной нити, который вы предпочитаете. Некоторые из недавно появившихся нитей более просты в применении: они более устойчивы к разрыву и плавно проникают в межзубные пространства.

Если вы испытываете затруднения в отношении того, как держать или пользоваться зубной нитью, можно воспользоваться флоссеттой.

При этом не понадобится оборачивать флоссетту и продевать ее между зубами с помощью пальцев, это также обеспечит больший контроль. Когда флоссетта уже находится в межзубном пространстве, применяйте такой же способ чистки, который описан выше. Попросите стоматолога или гигиениста показать вам, как это делается, если сомневаетесь.

Если вы носите брекететы или зубные протезы (например, мосты), которые мешают осуществлять чистку зубной нитью обычным способом, можно попробовать использовать СУПЕРФЛОСС. У него имеется жесткий кончик, который помогает продевать нить между зубами или под мостом.



## Зубная нить – это единственный способ чистки межзубных пространств?

Кроме зубной нити, существуют другие продукты, разработанные для чистки межзубных пространств. Попросите стоматолога или гигиениста помочь вам определить, какие продукты подходят вам лучше всего.

### *Щетки для чистки межзубных пространств*

Если у вас широкие промежутки между зубами, если вы носите брекетки, мосты или имплантаты, вам может подойти зубная щетка для чистки межзубных пространств. Такая щетка имеет очень маленькую головку конической или цилиндрической формы и тонкие щетинки.



### *Деревянные зубочистки для чистки межзубных пространств*

Деревянные зубочистки треугольной формы используются для чистки межзубных пространств и массажа десен.



### *Аппараты для ирригации*

Они используют струи воды под давлением для чистки поверхностей линии десен.

Большинство ирригаторов имеют регулируемые настройки для их изменения при чистке чувствительных поверхностей. В них используется вода или средство для полоскания полости рта. Проконсультируйтесь у стоматолога или гигиениста, поможет ли ирригатор улучшить ваш домашний уход за полостью рта.



## Я никогда раньше не чистил(а) межзубные пространства; начинать слишком поздно?

Совсем не поздно. В каком бы возрасте вы ни были, чистка межзубных пространств приносит зубам и деснам огромную пользу, которую вы сразу же заметите. Итак, чем раньше вы начнете, тем лучше.

Чистка между зубами делает зубы и десны чище, потому что происходит проникновение к тем поверхностям, которые не доступны для зубной щетки. Кроме того, она сохраняет свежесть дыхания и, что более важно, может устранить причины заболеваний десен.

## Является ли утрата зубов естественным процессом периода старения?

Заболевания десен и утрата зубов в период старения не являются неизбежными. В действительности вы можете контролировать состояние зубов. Если ежедневно чистить зубы щеткой и нитью и регулярно посещать стоматолога, ваши шансы сохранить здоровье зубов и десен в течение всей жизни возрастают.

## Чем еще полезна чистка зубной нитью?

Кроме поддержания здоровья десен, чистка зубной нитью играет также важную роль в предотвращении процесса разрушения зубов, который может развиваться в межзубных пространствах.



## Когда детям следует начинать пользоваться зубной нитью?

Проконсультируйтесь у стоматолога, но хороший совет таков: когда два зуба уже соприкасаются. Обычно задние зубы начинают соприкасаться раньше других. Сначала вам самим придется чистить зубы детей нитью, но со временем они смогут делать это без вашей помощи.

Использование зубной ниточки поможет вам и вашему ребенку привыкнуть к процедуре чистки зубной нитью. Вам следует контролировать ее проведение до тех пор, пока дети не научатся делать это самостоятельно и тщательно.

Помните, чем раньше и вы, и ваш ребенок начнете пользоваться зубной нитью, тем больше вероятность, что эта процедура станет частью ежедневного ухода. Поэтому начинайте как можно раньше. И еще один, последний совет: не забывайте хвалить ребенка за хорошее выполнение!



**С**амое лучшее время укрепить здоровье зубов и десен – начать прямо сейчас!

Если подумать, чистка между зубами всего лишь завершает процесс, начатый при помощи щетки. Кроме того, если правильно ухаживать за полостью рта дома, посещения кабинета стоматолога окажутся более приятными, напряжение слдет. Итак, сделайте первые верные шаги в этом направлении. В конце концов, вы же не моете только половину лица? Почему же вы тогда только наполовину чистите зубы?



## Чистим между зубами – краткое руководство:



Чистите зубы два раза в день в течение, по меньшей мере, двух минут.



Ежедневно, утром или вечером (время можете выбрать сами), чистите межзубные пространства перед тем, как чистить зубы щеткой.



Кровоточивость десен может быть признаком заболевания десен; через несколько дней регулярного проведения процедуры чистки межзубных пространств она должна прекратиться. Если кровоточивость сохраняется, обратитесь к стоматологу за консультацией.



Следуйте рекомендациям стоматолога по чистке между зубами, попросив его указать поверхности в полости вашего рта, на которые следует обращать особое внимание. Воспользуйтесь при этом данной схемой:



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](http://www.oralb.com)

[www.braun.com](http://www.braun.com)