

Советы и средства для укрепления здоровья полости рта



Движущая сила инноваций

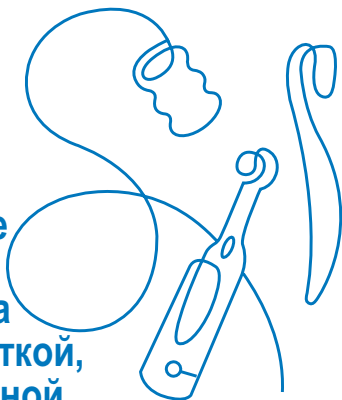
Начиная с 1950 года, компания Oral-B® создала сотни передовых продуктов профилактического и терапевтического назначения как для использования профессионалами, так и в целях домашнего ухода. Процесс поддержания полости рта в здоровом состоянии, который начинается в кабинете стоматолога, требует продолжения – ухода в домашних условиях. Изложенная ниже информация предоставляется в именно этих целях. Ведь если правильно осуществлять уход на дому, следующий осмотр в кабинете врача может стать самым приятным в вашей жизни!

3

**Здоровье
полости**

**рта: чистка
зубной щеткой,
чистка зубной**

нитью и профилактический уход



Ежедневная чистка зубной щеткой и нитью – это основа правильного режима ухода за полостью рта. Главная причина, почему следует ежедневно чистить зубы щеткой Oral-B или электрической щеткой Braun Oral-B и зубной нитью Oral-B, - это необходимость разрушать и удалять зубной налет – бесцветный, плотно прикрепленный слой бактерий, который нарастает на поверхности зубов, между зубами и под линией десен.

Зубной налет – одна из основных причин разрушения зубов и заболеваний десен. Если позволить налету скапливаться, это может привести к образованию полостей, кровоточивости десен, разрушению кости, удерживающей зубы, и даже к утрате зубов. В действительности заболевания десен являются в настоящее время одной из главных причин утраты зубов у взрослых.

Каким образом бактерии оказывают вредное воздействие на зубы и десны?

Бактерии, содержащиеся в зубном налете, выделяют кислоту, которая разъедает эмаль (твердое, защитное покрытие) зубов, а это напрямую ведет к образованию полостей. Кроме того, зубной налет служит раздражителем десен, что вызывает заболевания десен, ранняя стадия которых называется гингивитом.

Однако количество зубного налета легко контролировать, если предпринимать следующие простые меры:

- **Чистите зубы, по меньшей мере, два раза в день при помощи зубной щетки Oral-B или электрической щетки Braun Oral-B.** Используйте щетку с мягкой щетиной и убедитесь, что она удобно помещается в полости рта, делая легкодоступными все поверхности зубов. Помимо этого, пользуйтесь фторсодержащей зубной пастой: это поможет защитить зубы от разрушения.
- **Чрезвычайно важно чистить межзубные пространства.** Вы знали, что оставляете 40% поверхностей зубов нетронутыми и неочищенными, если не чистите зубной нитью?
- **Регулярно посещайте стоматолога и гигиениста -** по меньшей мере, два раза в год в целях профессионального проведения процедуры чистки и осмотра полости рта.



81% опрошенных стоматологов-профессионалов отметили улучшение здоровья пациентов, использовавших модель Braun Oral-B Ultra Plaque Remover.¹



СВЕЖИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ О ТОМ, КАК СЛЕДУЕТ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ЩЕТКОЙ.

Правильная чистка зубов щеткой – первый шаг к поддержанию здоровья зубов и десен, который требует всего лишь около двух минут. Приведем пример того, как эффективно чистить зубы:

1. Для чистки внешних поверхностей зубов расположите зубную щетку под углом 45° к линии десен.
2. Аккуратными, короткими движениями двигайте щетку вперед-назад по поверхности зубов и десен.
3. Теми же движениями очистите жевательные и внутренние поверхности зубов.
4. Чтобы очистить внутренние поверхности передних зубов, держите щетку вертикально и осуществляйте головкой щетки мягкие движения вверх-вниз.
5. Не забывайте чистить поверхность вдоль линии десен и убедиться, что достаете до зубов в самой глубине полости рта.
6. И, прежде чем завершить процедуру, проведите щеткой по поверхности языка: это способствует сохранению свежести дыхания!

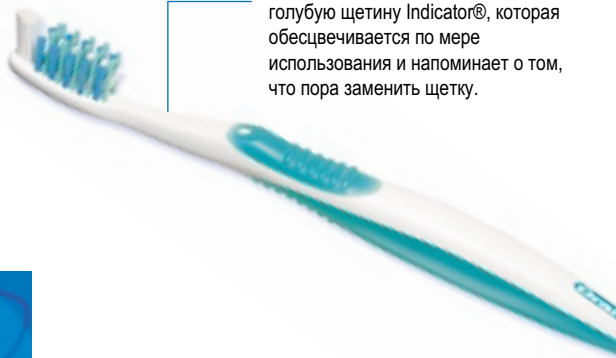


Сменить зубную щетку – это хорошая идея.

Самое важное – не забывайте менять зубную щетку, когда появляются признаки износа или каждые три месяца, в зависимости от того, что случается раньше.

Чем хороша идея регулярно менять зубную щетку? Исследования показали, что новая зубная щетка удаляет до 30% больше зубного налета, чем та, которой пользовались в течение 3 месяцев.²

Компания Oral-B напомнит вам, что настало время заменить старую щетку на новую. Только зубные щетки Oral-B имеют запатентованную голубую щетину Indicator®, которая обесцвечивается по мере использования и напоминает о том, что пора заменить щетку.



К

ак на счет электрических зубных щеток?

Новейшие разработки, учитывающие усовершенствованную технологию эффективного удаления зубного налета, являются надежными и безопасными продуктами.

В действительности клинические исследования свидетельствуют, что при использовании моделей Braun Oral-B 3D Excel Pulsating Toothbrush и Braun Oral-B 3D Pulsating Toothbrush можно удалить значительно большее количество зубного налета, чем при использовании мануальной зубной щетки.^{3 4}

Спросите у стоматолога или гигиениста, какую пользу вы получите от использования одной из них.

Как пользоваться электрической зубной щеткой:

Ознакомьтесь с инструкциями, прилагающимися к имеющейся у вас электрической зубной щетке. Далее описывается, как пользоваться электрической зубной щеткой Braun Oral-B.

1. Используя электрическую зубную щетку Braun Oral-B, убедитесь, что медленными движениями направляете головку щетки от зуба к зубу, следуя за изгибом десен и повторяя форму каждого зуба.
2. В течение нескольких секунд удерживайте головку щетки в определенном положении, прежде чем перейти к следующему зубу.
3. Не забывайте чистить все поверхности зубов, включая внешние, внутренние и верхние.
4. Чистите не только зубы, но и десны. Нет необходимости сильно надавливать или скрести. Просто дайте щетке возможность сделать свою работу.



4

Чистка зубной нитью... столь же важна, как и чистка зубной щеткой.



После чистки внешних, внутренних и жевательных поверхностей зубов нужно проникнуть в пространства между зубами, чтобы почистить поверхности, которые не доступны для зубной щетки. Вы знали, что оставляете 40% поверхностей зубов нетронутыми и неочищенными, если не чистите зубной нитью?

Как чистить зубной нитью:

1. Возьмите зубную нить длиной примерно 45 см (например, Oral-B® SATIN floss®) и свободно оберните бóльшую ее часть вокруг обоих средних пальцев (оборачивая один палец больше, чем другой), оставив около 2,5 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.



Первое время не беспокойтесь о кровоточивости десен: такое случается довольно часто. Это может быть признаком наличия какой-нибудь формы заболевания 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.

И пациенты,
и врачи-профессионалы
предпочитают использовать
зубную нить
Oral-B SATIN floss.⁵



У

вас дети?

Приучайте их с раннего детства!

Здоровые зубы –
здоровое детство.
Зубы нужны детям,
чтобы жевать,
хорошо переваривать
пищу, говорить отчетливо



и выглядеть приятно. Благодаря достижениям в области стоматологии и продуктам Oral-B® и Braun Oral-B® для поддержания здоровья полости рта, современные дети имеют больше шансов, чем когда-либо, иметь крепкие зубы без полостей. Дадим несколько хороших советов, как начинать уход за полостью рта у детей.

- Десны младенцев следует чистить еще до того, как у них появляются зубки. Используйте для этого кусочек марли или влажную салфетку после кормлений и перед тем, как укладывать младенца спать.
- Избегайте укладывать младенца в кроватку с бутылочкой и соской во рту.
- Поинтересуйтесь у стоматолога о дополнительных фтористых средствах лечения.
- Чистите зубы у детей до трех лет, а затем начинайте привлекать их самих к проведению этой процедуры.
- Детям младше четырех лет рекомендуется простой способ чистки зубов щеткой, например, небольшие круговые движения.
- Выработывайте у детей привычку чистить зубы, по меньшей мере, два раза в день (после завтрака и перед сном) с использованием детской фторсодержащей зубной пасты. Вот одна отличная идея: чистите зубы вместе, подавая хороший пример, который поможет ребенку научиться путем наблюдения за вами и подражания вам. Кроме того, это создаст соответствующую и веселую атмосферу при проведении процедуры.

- Контролируйте ее проведение до тех пор, пока ребенок не достигнет примерно восьми лет.
- Возможно, вы захотите также воспользоваться электрической зубной щеткой (к примеру, моделью Braun Oral-B Kids' Power Toothbrush) для чистки зубов у ребенка. Она действительно эффективна. Помимо этого, клинически доказано, что она столь же аккуратно чистит и столь же безопасна при использовании, как и мануальная зубная щетка.
- Не используйте слишком много зубной пасты. Небольшая капелька – это все, что нужно. Убедитесь, что ребенок знает, что нельзя глотать фторсодержащую зубную пасту, которая остается в полости рта. Детям следует выплевывать ее и полоскать рот водой.
- Затем наступает время чистить зубной нитью. Когда зубы ребенка начинают плотно соприкасаться (в период от двух до шести лет), родителям следует помочь ему выработать привычку ежедневно чистить зубы нитью.
- Связывание зубной нити в кольцо может упростить процесс использования нити ребенком. Начните с нити длиной около 25 см, и пусть ребенок держит ее между большими и указательными пальцами.
- Планируйте посещение стоматолога и гигиениста в целях осмотра, по меньшей мере, каждые шесть месяцев.
- Наконец, что наиболее важно, обязательно хвалите ребенка за хорошее выполнение процедур.

Зубные щетки Oral-B®, испытанные на детях и имеющие занимательный дизайн, создают у детей мотивацию чистить дольше и чаще.



Стоматологический календарь для детей всех возрастных групп

Обычно первые зубки (передние четыре) появляются у младенца где-то между шестью месяцами и годом.

Впервые ребенка следует показать стоматологу где-то между прорезыванием первого зуба и празднованием первого дня рождения.

По достижении детьми трех лет зубной ряд, первые 20 (или детских или молочных) зубов, должен сформироваться полностью.

В возрасте примерно трех лет ребенку следует начать учиться пользоваться зубной щеткой: рекомендуется простой способ чистки зубов, например, небольшие круговые движения. Тем не менее, после этого вам следует самим чистить малышу зубы и десны, чтобы они были вычищены, как следует.

В возрасте приблизительно от 6 до 12-13 лет на место детским зубам приходят постоянные зубы. В этот период у детей вырастают 28 из 32 постоянных зубов. Последними появляются зубы мудрости, которые прорезываются в возрасте около 16 лет.

Контролировать проведение процедуры чистки зубов щеткой рекомендуется до восьми лет.

Чистить зубы ребенка нитью следует до тех пор, пока он не сможет тщательно выполнять эту процедуру сам, примерно до 10 лет.

ТО МОЖНО СКАЗАТЬ О ФТОРИСТЫХ СРЕДСТВАХ?

Разрушение зубов, или кариес, когда-то было неизбежностью. Однако с появлением фторированной питьевой воды и зубной пасты ситуация изменилась. Фтористое соединение – это природное минеральное вещество, которое безопасно, укрепляет эмаль зубов (твердую внешнюю «оболочку») и способствует предотвращению образования кариеса.

Фтористое соединение действительно полезно для детей. Это факт, что в тех районах, где в питьевую воду добавляли фтористое соединение, количество кариеса у детей было меньше на 50%!⁷

Если ребенок не получает достаточного количества фтористого соединения через питьевую воду или если образование кариеса продолжается, стоматолог-профессионал может посоветовать фтористое средство лечения.

Фтористые средства для полоскания полости рта на дому

Каждый человек старше шести лет может ощутить на себе преимущества фтористого средства для полоскания полости рта на дому. Практика показала, что при регулярном применении они значительно - на 40% больше, чем одна только чистка щеткой - уменьшают количество образующихся полостей.

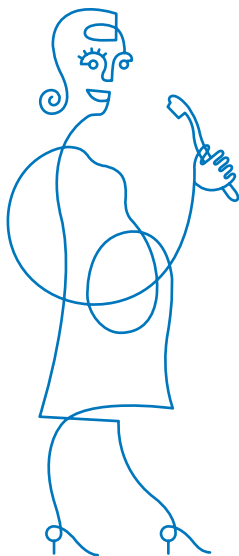
Фтористые продукты Oral-B® для домашнего ухода за полостью рта обеспечивают дополнительную защиту от образования кариеса зубов и детям, и взрослым.





Последнее, но не менее важное...

Питайтесь правильно! Хорошая, сбалансированная диета во многом способствует поддержанию здоровья полости рта. Убедитесь, что употребляете в пищу продукты из всех пяти основных групп, следите затем, сколько раз перекусываете между основными приемами пищи, и ограничивайте себя: ешьте сладости только во время еды.



Литература:

1. Warren, et al. JADA. 2000;131:389-394.
2. Doherty FM, et al. J Dent Res. 1998;77, Abstr. 2314.
3. Warren PR, et al. Am J Dent. 2001;14:3-7.
4. Cronin M, et al. Am J Dent. 1998;11:S17-S21.
5. 1999 год. Испытания на использование профессионалами и пациентами, которым мы отдаем предпочтение.
6. Garcia-Godoy F, et al. Am J Dent. 2001; в печати.
7. Американская Ассоциация Стоматологов в сотрудничестве с Американской Академией Детской Стоматологии.

Издано в образовательных целях компанией Oral-B

Oral-B®

BRAUN

Oral-B®

Oral-B Laboratories
600 Clipper Drive, Suite 200
Belmont, California 94002