

Средства индивидуальной гигиены полости рта

По инициативе Всемирной стоматологической федерации 20 марта отмечается Всемирный день здоровья полости рта. Этот день посвящается повышению глобальной осведомленности о проблемах здоровья полости рта и важности соблюдения гигиены.

Одним из ведущих методов профилактики стоматологических заболеваний является индивидуальная гигиена полости рта, которая предусматривает тщательное и регулярное удаление зубных отложений с поверхностей зубов и десен самим пациентом с помощью различных средств гигиены.

Существует много методов чистки зубов. Один из них заключается в следующем: чистку зубов начинают с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту. В таком же порядке проводят чистку зубов на нижней челюсти.

Зубные щётки отличаются по жёсткости: очень жесткие, жесткие, средние, мягкие, очень мягкие. Наиболее широко применяются щетки средней степени жесткости. Очень мягкая зубная щетка нужна детям до 5 лет и людям с повышенной чувствительностью зубов. Мягкая щетка – детям от 5 до 12 лет, а также при выраженной кровоточивости, отечности, болезненности десен, при истирании твердых тканей зубов. Зубная щетка средней жесткости -- детям старше 12 лет и взрослым. Жесткие и очень жесткие зубные щетки использовать без рекомендации врача нельзя, так как они могут травмировать десну и вызвать истирание твердых тканей зубов, а их щетинки недостаточно гибкие, чтобы хорошо проникать в межзубные промежутки и под десну. Зубную щетку необходимо регулярно менять - ведь даже на искусственной щетине селятся бактерии. Щетки средней жесткости можно использовать в течение 3 месяцев, а с мягкой щетиной надо заменять через 1-2 месяца.

В последнее время стала популярна электрическая зубная щетка. Преимущества:

- хорошо чистит зубы – электрические зубные щетки лучше, чем обычные, удаляют налет, в том числе в труднодоступных участках;
- легко чистит зубы – щетка перемещается вдоль зубов, задерживаясь на каждом зубе в течение нескольких секунд, больше никаких движений делать не надо;
- требуется меньше времени для чистки зубов – при чистке электрической зубной щеткой достаточно двух минут, а обыкновенной надо чистить не менее трех;
- легко контролировать время чистки зубов – большинство моделей электрических зубных щеток имеют таймер на две минуты;
- проще чистить зубы: благодаря режиму пульса и вибрации требуется меньше усилий для удаления налета.

Существуют и детские электрические зубные щетки, позволяющие малышам проще вычистить зубы.

Недостатки: есть вероятность истирания твердых тканей зубов и травм десен. Поэтому электрическую зубную щетку следует использовать 2-3 раза в неделю.

Инновацией в современной стоматологии стала ультразвуковая зубная щетка. Преимущества:

- хорошо удаляет налет, в том числе в труднодоступных местах под десной;
- чистить зубы можно без дополнительно давления на щетку, что упрощает чистку зубов и уменьшает вероятность травм;
- можно использовать при заболеваниях полости рта, когда воздействие обычной или электрической щетки оказывается болезненным или опасным. А также при использовании имплантов или брекетов, если силу механического воздействия на них надо ограничивать.

Противопоказания: нельзя использовать людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, с болезнями крови, предраковыми заболеваниями полости рта, эпилепсией. Воздействие ультразвука может спровоцировать обострение этих заболеваний.

Зубочистки предназначены для удаления остатков пищи из межзубных промежутков и зубного налета с боковых поверхностей зубов.

Флосы предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактных поверхностей зубов.

Зубные пасты должны хорошо удалять мягкий зубной налет, остатки пищи, быть приятными на вкус, обладать хорошими дезодорирующим и освежающим действием и не иметь побочных эффектов (местного раздражающего и аллергизирующего).

Что касается отбеливающих паст, такие пасты только тем, у кого крепкая, но потемневшей эмаль. Тут индекс абразивности может быть 200. Но важно знать, что такими пастами можно пользоваться 1-2 раза в неделю и никак не чаще, если мы не хотим за полгода стереть часть эмали и сделать свои зубы чувствительными. Кроме того, не стоит верить тому, что через пару дней ваши зубы станут белоснежными – это простой рекламный ход. Она способна лишь немного осветлить потемневшую эмаль.

Наиболее сильными из таких паст являются специализированные пасты со специальными окислителями – пероксидом водорода или пероксидом карбамида. Они осветляют зубы с помощью химической реакции. Однако такими пастами, как и специальными аппликациями, можно пользоваться только тем, у кого абсолютно здоровые зубы, и строго по назначению врача.

Также важно знать, что дешевые пасты, как правило, содержат карбонат кальция, то есть обычный мел, который является очень грубым абразивным материалом, царапающим эмаль и истирающим шейку зуба. Лучше всего, если паста содержит низкоабразивный диоксид кремния или гидрокарбонат натрия.

Основными компонентами зубных паст являются абразивные, гелеобразующие и пенообразующие вещества, отдушки, красители. Самым массовым лечебно-профилактическим средством являются фторсодержащие зубные пасты. Поступление фторида в эмаль зубов увеличивает ее резистивность к кислотной деминерализации за счет образования более устойчивых к растворению структур. Зубные пасты, содержащие в своем составе фосфаты кальция, натрия, глицерофосфаты кальция и натрия, глюконат кальция, окись цинка, обладают выраженным противокариозным действием. В последнее время широко используют лечебно-профилактические зубные пасты, в состав которых входят несколько лекарственных растений (шалфей, мята перечная, ромашка, эхинацея и др.).

Жевательная резинка – средство, позволяющее улучшить гигиеническое состояние полости рта за счет увеличения количества слюны и скорости слюноотделения, что способствует очищению поверхности зуба и нейтрализации органических кислот, выделяемых бактериями зубного налета.

Зубные эликсиры предназначены для ополаскивания полости рта. Они улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают образование зубного налета, дезодорируют полость рта.

Таким образом, для улучшения здоровья зубов необходимы усилия не только специалистов организаций здравоохранения. Должно сформироваться общественное мнение, что заботиться о здоровье полости рта так же необходимо, как и о красоте своей внешности.

Савчук Алексей Сергеевич, врач-интерн УЗ «Брестская областная стоматологическая поликлиника»