

ЗАВЕДУЮЩАЯ
ЦЕНТРОМ ЗДОРОВЬЯ
«ПЕРСПЕКТИВА»
ГУЗ «ГКБ СВ. АП. АНДРЕЯ
ПЕРВОЗВАННОГО»

Екатерина
Фирулина



**ПРАВДА И МИФЫ
О ЧИСТКЕ ЗУБОВ**



**ДЛЯ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА
ДОСТАТОЧНО ЕЖЕДНЕВНО
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ**

 ПРАВДА

Чистить зубы дважды в день в течение минимум двух минут — необходимая, но не единственная составляющая заботы о полости рта. Важно также массировать щёткой дёсны, чистить язык, нёбо и внутреннюю сторону щёк — ведь там скапливается огромное количество бактерий.

После еды надо пользоваться зубной нитью, чтобы сразу удалить остатки пищи. Не лишним будет и периодическое полоскание рта.

Следует посещать стоматолога в профилактических целях каждые полгода, а не только при возникновении проблем.



☹ МИФ

**МОЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ
И БЕЗ ПАСТЫ — ЭФФЕКТ ТОТ ЖЕ**

😊 ПРАВДА

Чистить без пасты — лучше, чем ничего, таким образом получится механически устранить свежий налёт.

Современные зубные пасты оказывают полезное химическое воздействие на зубы: антибактериальное и укрепляющее.

Поэтому необходимо подобрать зубную пасту и использовать её каждый день.



⦿ МИФ

ДЁСНЫ КРОВОТОЧАТ ИЗ-ЗА ИНТЕНСИВНОЙ ЧИСТКИ ЗУБОВ

😊 ПРАВДА

Безусловно, если излишне прикладывать силу во время чистки зубов, есть вероятность повредить десну.

Но главная причина кровоточивости — бактерии, которые разъедают дёсны, делают их слабыми и чувствительными, более уязвимыми для механических повреждений.

Поэтому лучшая защита от кровоточивости дёсен — грамотная гигиена полости рта.



☹ МИФ

**ЧТОБЫ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ КАК СЛЕДУЕТ,
СТОИТ ВЫБИРАТЬ БОЛЬШУЮ
ЗУБНУЮ ЩЕТКУ С ЖЁСТКОЙ ЩЕТИНОЙ
И НЕ ЖАЛЕТЬ СИЛ**

😊 ПРАВДА

**Для качественной чистки зубов важнее всего:
правильные движения, совершаемые щёткой,
регулярность и достаточная
продолжительность процедуры.**

**Слишком жёсткая щетина и неоправданно
сильный нажим ведут к повреждениям
эмали и дёсен.**

**Что касается размера чистящей поверхности,
то предпочтительнее небольшая головка
оптимальной формы, которая позволит
проникать в труднодоступные места — такая,
как насадка электрической зубной щётки.**



МИФ

УДАЛЕНИЕ ЗУБНОГО КАМНЯ НАНОСИТ ВРЕД ЗУБАМ



ПРАВДА

Зубной камень представляет собой минерализованное отложение, которое образуется на поверхности эмали.

Зубной камень способствует развитию самых различных заболеваний, в том числе, кариеса.

Если камень формируется в поддесневой области, то десна постепенно опухает и начинает отходить от зуба, образуется карман, в котором скапливаются бактерии, развиваются воспалительные процессы.

Снятие зубного камня — обязательная гигиеническая процедура, которая помогает сохранить здоровье полости рта, а современное оборудование даёт возможность провести процедуру безболезненно.