



Основные ошибки при чистке зубов:

- только горизонтальные движения;
- возвратно-поступательный характер движений;
- чистка только видимой поверхности зубов;
- недостаточное количество движений, совершаемых на каждом этапе чистки;
- чистка зубов до приема пищи (утром до завтрака, а не после; вечером перед ужином);
- кратковременность чистки зубов;
- не использование или очень редкое использование дополнительных средств гигиены;
- неправильная чистка зубов, приводящая к травмированию десен и эмали зубов;
- нерациональное использование специальных зубных паст, например: постоянное применение отбеливающих паст при повышенной чувствительности эмали зубов;
- неправильный выбор зубных щеток, например, по размеру; по степени жесткости щетины.

Необходимо периодически чистить зубы фторсодержащей пастой. Это полезно всем. Можно использовать любую отечественную или импортную фторсодержащую пасту в течение не-

дели. В более длительном ее применении нет необходимости, так как за неделю происходит перенасыщение эмали фтором и она его больше не усваивает. Поэтому 3-4 недели можно чистить зубы любой другой пастой (пасты лучше использовать разные), а затем опять содержащей фтор.

Следует обратить внимание, что микрофлора в полости рта особенно интенсивно развивается у тех, кто отдает предпочтение сладкой, жирной, мучной пище. Пересмотрите свое отношение к десерту. Вместо торта, пирожного или конфеты съешьте яблоко. Это будет способствовать лучшему очищению зубов от остатков пищи, а также мягкого зубного налета. И постарайтесь в перерывах между приемами пищи «не перехватывать» конфету или булочку. Гораздо полезнее съесть грушу или яблоко, выпить несладкого компота.

**Наш адрес:
429500,**

**Чувашская Республика,
Чебоксарский район, п. Кугеси,
ул. Шоссейная, д.16
Телефон: 8(83540)21770
E-mail: chbibl3@mail.ru**

**КАК ПРАВИЛЬНО
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ**



Алгоритм чистки зубов



1 Внутренние поверхности жевательных зубов:

Производит короткие движения, располагая щетку под углом к зубу.



2 Наружные поверхности зубов:

Головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны.



3 Жевательные поверхности зубов:

Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.



4 Внутренние поверхности передних зубов:

Зубная щетка располагается вертикально, направляем движения от десны к режущему краю зуба.



5 Массаж десен:

Заканчивают чистку зубов крупными движениями щетки с захватом зубов и десен при сжатии челюстей.



6 Чистка зубов на стадии прорезывания:

Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке.

