***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

Что нужно делать, чтобы зубы и десны оставались здоровыми

**Факты о зубах:**

* По данным ВОЗ у половины 2-летних детей один или несколько молочных зубов поражены кариесом, к концу начальной школы 8 из 10 учеников нуждаются в активной стоматологической помощи.
* Во рту среднестатистического жителя Земли 20 лет от роду 14 зубов запломбированы, удалены или требуют внимания дантиста.
* Заболевания пародонта – тканей, окружающих зуб, встречаются у 75% жителей планеты старше 18 лет.
* Кариес поражает не только зубы и полость рта, он является источником хронической инфекции в организме человека, повышая вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой и суставной систем.

**Кариес** – это разрушение тканей зуба под воздействием кислот, выделяемых болезнетворными бактериями, живущими в зубном налете.

Проверьте достаточно ли крепки и здоровы ваши зубы, ответив на вопросы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы | да 10 б | нет 5 б |
| Не всегда есть возможность почистить зубы после еды? |  |  |
| Курите? |  |  |
| Каждый день лакомитесь сла­достями? |  |  |
| Перекусываете чипсами, под­соленными орешками и печень­ем? |  |  |
| Предпочитаете мучную, жир­ную, мягкую, протертую пищу? |  |  |
| Заедаете горячий кофе моро­женым или, случается, пьете по­сле него коктейль со льдом? |  |  |
| Ограничиваете молочнокис­лые продукты (кефир, йогурт, простоквашу, творог, сыр), содержащие столь необходимый зубам кальций? |  |  |
| Используете в качестве зубо­чистки булавку, шпильку или зу­бец вилки? |  |  |
| Раскалываете зубами орехи, постоянно грызете семечки, фи­сташки, перекусываете нитку при шитье? |  |  |
| У вас короткие уздечки (ме­нее 1 см) - складки слизистой оболочки в месте перехода губ в десны? |  |  |
| Часто подхватываете просту­ду, болеете ангиной, гайморитом? |  |  |
| Страдаете воспалительными заболеваниями почек, костей, су­ставов или других внутренних органов? |  |  |
| Зубы реагируют на горячее, холодное, сладкое, кислое? |  |  |
| У вас диабет? Нарушена функция щитовидной железы, надпочечников? |  |  |
| Живете в Краснодарском крае, Мурманске, Санкт-Петербурге, других местах, где не хватает фтора и элементов, укрепляю­щих зубную эмаль? |  |  |
| Не были на приеме у стома­толога уже год? |  |  |
| В 20 лет у вас стояли пломбы на 3-4 зубах и более? |  |  |
| Пользуетесь одной и той же щеткой дольше 3 месяцев? |  |  |
| Десны иногда кровоточат? |  |  |
| Изменен прикус (зубы слишком выдвинуты вперед или назад, горизонтальные поверхности клыков и корен­ных не соответствуют друг другу?) |  |  |

**От 100 до 120 баллов.** У Вас достаточно здоровые зубы, чтобы они еще долгие годы были крепкими и краси­выми, продолжайте неустанно ухаживать за ними.

**От 125 до 150 баллов.** Вашим зубам угрожает кариес. Помимо регулярного ухода, старайтесь есть реже сладкое, исключите из рациона чипсы, печенье, карамель, ириски. При таком ре­жиме зубы лучше сохраняются.

**От 155 до 200 баллов.** Если не хотите в ближайшем буду­щем остаться без зубов, срочно обратитесь к стоматологу, который разработает Вам оздоровитель­ную программу для зубов и десен в зависимости от того, в каком районе вы живете, какую воду пьете, чем пита­етесь и в каком состоянии ваши зубы. Тщательно выполняйте рекомендации по регулярному уходу за зубами.

***Правильно ли Вы чистите зубы?***

***Стандартная процедура чистки зубов проводится следующим образом:***

1. Щетку необходимо расположить под углом 45° к поверхности зуба. Начинают чистку при несомкнутых зубных рядах.

1. Начните чистить зубы верхней челюсти с щечной поверхности. Выполните 10 движений, после этого проделайте то же самое для зубов с другой стороны верхней челюсти.
2. Возвратно-поступательными движениями в горизонтальном и вертикальном направлении почистите внутренние поверхности зубов, обращенные к языку.
3. Затем приступите к чистке жевательных поверхностей зубов. Необходимо выполнить 10-15 движений с каждой стороны изо рта наружу.
4. Выполните все это для зубов нижней челюсти.
5. При чистке передних зубов расположите щетку перпендикулярно зубному ряду.
6. Заканчивают чистку зубов массажем десен, который проводится при сомкнутых зубах круговыми движениями щетки.
7. В конце процедуры необходимо прополоскать рот.

**Помните, что:**

* Чистить зубы необходимо минимум 2 раза в день – после завтрака и перед сном.
* Весь процесс чистки зубов должен занимать не менее 3 минут (заведите в ванной комнате песочные часы, они помогут вам ориентироваться во времени).
* Желательно чистить плотно стоящие зубы раз в день, а неплотно - раз в неделю шероховатыми нитями - флоссами.
* Важное место в уходе за зубами занимает чистка языка и массаж десен.

***Все о зубной щетке:***

Самая безопасная для здоровья щетина, не вызывающая аллергии, изготавливается из нейлоновых волокон (синтетическая щетка – без полостей внутри быстрее высыхает и лучше поддается гигиенической обработке).

Щетина бывает разной жесткости, это необходимо учитывать, выбирая щетку:

**Мягкая (soft)** –хороша для молочных и чувствительных зубов с истончившейся местами эмалью, а также для воспаленных десен.

**Средняя (medium)** – годится для людей с пломбированными зубами и относительно здоровыми деснами.

**Твердая (hard)** – подойдет людям со здоровыми зубами, а также заядлым курильщикам – из-за повышенного образования зубного камня.

***Как правильно выбрать зубную щетку и ухаживать за ней:***

1. Головка щетки должна охватывать два верхних резца (10-15 мм для детей, 30-35 мм для взрослых, промежуточный размер – для подростков).
2. Пучки щетины не должны быть слишком частыми и жесткими. В некоторых моделях есть силовой выступ – группа более длинных щетинок на конце головки. Такая щетка хорошо очищает самые труднодоступные места.
3. Ручка должна быть гибкой, с резиновыми фрагментами.
4. Не покупайте дешевые щетки.
5. Щетку необходимо тщательно промывать теплой водой перед и после использованием и ставить головкой вверх для просушивания.
6. Не реже 1 раза в 3 месяца щетку необходимо менять.

**Зачем нужна зубная нить как ей пользоваться**

* ***Зубная нить (флосс)*** - это нить, предназначенная для очистки промежутков между зубами.
* ***Круглые зубные*** нити предназначаются для людей с довольно большими межзубными промежутками, ***плоские*** – с маленькими; ***невощеные нити*** (без воска) соприкасаются лучше с поверхностью зуба, удаляя налет и кусочки пищи, ***вощеные*** – лучше использовать для привыкания в самом начале.
* От мотка нити нужно оторвать 20-30 сантиметров, намотать их концы на указательные пальцы обеих рук так, чтобы между пальцами остался промежуток в несколько сантиметров.
* Чтобы очистить боковые поверхности зубов нужно совершать нитью движения вперед – назад, обхватывая зуб полностью. С осторожностью нужно очищать участки около десен, так как можно поранить их.

**Зачем нужно чистить язык и как правильно это делать**

* На поверхности слизистой языка скапливаются остатки пищи, колонии бактерий и продукты их жизнедеятельности, которые необходимо удалять для предупреждения воспалительных процессов.

* Чистка языка является побудительной мотивацией для включения в работу всех органов пищеварительного тракта.
* Язык необходимо чистить каждый день, не зависимо от того, появился на нём налёт или нет.
* Для чистки языка можно использовать зубную щетку или специальные скребки.
* Вытолкните язык из полости рта как можно дальше и осторожно начинайте скоблить спинку языка в направлении от корня языка к его кончику, стремясь удалить слизь и налёт. Делайте всё это осторожно, избегая повреждения языка.
* Чистку языка не следует проводить более 1-2 минут.
* После чистки щетку или скребок облейте кипятком.

**Как правильно выбрать зубную пасту**

Пасты бывают детские (с пометкой "для молочных зубов") и подрост­ковые ("юниор") - для молочных, смешанных и постоянных зубов; профилакти­ческие (для здоровых зубов); ле­чебно-профилактические (пре­дупреждающие заболевания зубов и десен и частично устраняющие их симптомы), с отбеливающим эффектом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Добавки | Функции | Примечание |
| Фториды - соли фтора | Ук­репляют и восстанавливают эмаль, замедляют образование налета и предотвращают разви­тие кариеса. | Не разрешайте ребенку поль­зоваться фторсодержащей пастой для взрослых (избыток фтора вызывает флюороз: белые или желтова­тые пятна на эмали, разрушая зубы; может нарушаться об­мен веществ, функции щитовид­ной и паращитовидной желез, страдать нервная и костная системы). |
| Активный кальций | Придает прочность зубной эмали и защи­щает ее от кариеса. | Особенно эффективны пасты, соединяющие оба антикариозных минерала -фтор и кальций. |
| Тензиды пенообразующие вещества | Паста равномерно распределяется в по­лости рта, попадая в самые труднодоступные места, справ­ляется с зубным налетом. | В избыточном количестве лаурил-сульфат раздра­жает десны и может вызвать их воспаление. Пенообразующих ве­ществ в пасте должно быть не более 1-2%. В настоящее время выделены натуральные пенообразующие вещества. |
| Бикарбонат натрия - пище­вая сода | Нейтрализует кислоту, которую вырабатывают бакте­рии, препятствуя образованию зубного налета и устраняя вос­паление. | Истонченная эмаль и чувствительные десны болезненно реагируют на такую пасту. Она абсолютно не годится для молочных зубов. |
| Противовоспалительные ком­поненты | Защищают десны от воспа­ления,снижают их чувствитель­ность, предотвращают кровоточи­вость, устраняют болезненные ощущения.  | Компоненты могут быть синтетическими: хлоргексидин, триклозан и биологически активными веще­ствами природного происхождения: экстракты лекарственных трав, витамины, хвойно-каротиновая масса. |
| Абразивныедобавки | Ак­тивные чистящие свойствами отбеливающий эффект. | Такие пасты проти­вопоказаны людям с чувстви­тельной эмалью и пожилым людям (при оголении зубных шеек). Меньше всего абразивных добавок в дет­ских пастах. |

**Массаж десен**

Раз в день - утром или вечером обя­зательно массируйте десны детской зубной щеткой с нежесткими ще­тинками, предварительно промыв ее горячей водой.

1. Прополощите рот водой. Во вре­мя процедуры часто и обильно сма­чивайте щетку: она лучше будет скользить по слизистой оболочке, не нанесет деснам микротравм, бы­стрее удалит слущенный эпителий и налет у корней зубов. Можно проводить массаж "под ванночкой", набрав предварительно в рот разведенный зубной элексир или настой лекарст­венных трав - ромашки, шалфея, календулы, удерживайте жидкость между щеками и деснами, периодически меняя ее.

2. Вначале массируйте наружную поверхность десны, затем язычную и нёбную. Нежными поглаживающи­ми движениями медленно (каждый "пробег" щетки - примерно 2-3 се­кунды) пройдитесь в вертикальном направлении - от десневого края к переходной складке (где десна пере­ходит во внутреннюю поверхность губы или щеки), а затем в горизон­тальном - от центра к периферии. Чередуя эти движения, обрабаты­вайте каждую челюсть 2- 3 минуты.

3. Воздействие зубной щеткой мож­но комбинировать с пальцевым массажем: наружную поверхность десны обрабатывайте щеткой, а язычную и нёбную - указатель­ным и большим пальцами, сма­занными растительным маслом.

4. После процедуры прополощите рот чистой теплой водой или настоем лекарственных растений.

Поводы посетить стоматолога

1 раз в полгода, при беременности – 1 раз в 3 месяца

Болезненная реакция зубов на горячую, холодную, кислую, сладкую пищу

Запах изо рта

Кровоточивость десен