

Tooth Extraction (Russian)

Правильная чистка зубов

Правильная чистка зубов позволяет уменьшить риск разрушения зубов и заболевания десен, основных причин выпадения зубов. Пользуйтесь зубной щеткой с мягкой щетиной и фтористой зубной пастой, разрешенной к применению ADA (Американской Стоматологической Ассоциацией) для удаления зубного налета и частиц пищи.

Меняйте зубную щетку раз в три месяца.

На наружных и внутренних поверхностях надо чистить под углом в 45 градусов короткими, на половину ширины зуба, взмахами зубной щетки в сторону противоположную от границы десен.

На жевательных поверхностях

держите щетку плоско и чистите взмахами зубной щетки вперед и назад.

На внутренней поверхности передних зубов

переверните щетку вертикально и осторожно двигайте зубной щеткой вверх и вниз.

Язык надо чистить движением зубной щетки с задней стороны до кончика языка для удаления частиц пищи и освежения рта.

Правильная чистка нитью межзубных промежутков

Ежедневная чистка нитью межзубных промежутков удаляет зубной налет и частицы пищи между зубами.

Намотайте зубную нить длиной 18 дюймов (ок 7 см) на средние пальцы и натяните плотно участок нити длиной 2.5 см между пальцами.

Осторожно проведите зубную нить между зубами. Проведите вверх и вниз несколько раз, одновременно огибая нить вокруг зубов по границе десен.

Чистка зубной нитью за последним зубом обязательна. Постепенно разматывайте неиспользованную зубную нить во время чистки.

Пользуйтесь продевателем нити для чистки вокруг мостов или под вставными зубами.

У Вас могут кровить десна в течение первых нескольких дней после начала чистки зубной нитью. Если кровотечение не прекращается после первой недели, сообщите об этом своему стоматологу. Если Вам трудно удерживать нить, спросите стоматолога об использовании держателя зубной нити или других приспособлений для межзубной чистки.

Обязательно следуйте всем инструкциям Вашего стоматолога по уходу за зубами в домашних условиях.

Disclaimer: This document is for informational purposes only and is not intended to take the place of the care and attention of your personal physician or other professional medical services. Talk with your doctor if you have Questions about individual health concerns or specific treatment options.

©2011 The Regents of the University of Michigan
Authors: Kristina Hester, BSN
Reviewers: Brent Ward, DDS, MD
Last Revised 01/2011