

Гигиена полости рта во время ортодонтического лечения



Во время ортодонтического лечения очень важна правильная техника чистки зубов. Недостаточная гигиена полости рта может привести к необратимому повреждению эмали зуба. Здесь Вы найдёте информацию о том, как правильно заботиться о своих зубах во время ортодонтического лечения, чтобы зубы были красивыми и здоровыми.

Средства по уходу за полостью рта можно приобрести в аптеке.

Чистка зубной щёткой

Правильный уход за зубами – залог успеха ортодонтического лечения. Зубы следует чистить 2 раза в день перед зеркалом мягкой (Soft) зубной щёткой и с пастой, содержащей фтор. Подходят как электрические, обычные, так и специальные ортодонтические зубные щётки. Щётку нужно регулярно (примерно раз в 2 месяца) менять.

Правильная техника чистки зубов состоит из нескольких этапов:

1. После установки брекетов у пациента становится на одну зубную поверхность больше, то есть наружная (щёчная) поверхность зуба теперь поделена пополам: поверхность выше брекета и поверхность ниже брекета. Следует чистить эти поверхности отдельно! Для достижения наилучшего результата во время чистки зубов держите зубную щётку под углом 45 градусов относительно брекета.
2. Почистите жевательные поверхности зубов и поверхности между брекетами, убедитесь, что весь налёт удалён.
3. Почистите внутренние поверхности зубов (со стороны языка).
4. Почистите язык, используя для этого либо обычную зубную щётку, либо специальную щётку для языка. Чистый язык обеспечит Вам более свежее дыхание.



Зубная нить

Зубная нить незаменима во время ортодонтического лечения. Для сохранения здоровья дёсен надо пользоваться зубной нитью как минимум 1 раз в день. Особенно важно использовать зубную нить при лечении брекетами. Сперва надо продеть нить под ортодонтической дугой и затем провести её между зубами до десны. Так нужно почистить между каждым зубом. Особое внимание надо уделить зоне около десны, так как именно там собирается налёт.



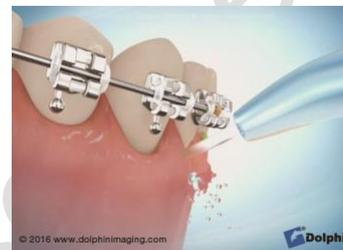
Межзубные щётки

Для поддержания правильной гигиены полости рта также рекомендуются межзубные щётки. Их используют для удаления застрявших кусочков пищи из труднодоступных мест, например под проволокой ортодонтической дуги или между брекетами. Межзубной щёткой надо пользоваться постоянно, как минимум 1 раз в день, и регулярно обновлять её. Одна межзубная щёточка могла бы быть у Вас постоянно с собой в школе или на работе. Её удобно использовать после еды для удаления застрявших остатков пищи.



Ирригатор полости рта

Ирригатор полости рта - хороший помощник для чистки зубов и межзубных промежутков во время ортодонтического лечения. Он помогает ещё лучше удалить оставшиеся частички пищи и налёт. Однако ирригатор не заменяет чистку зубов щёткой и использование зубной нити.



Первые признаки плохой гигиены полости рта

Маргинальный гингивит или воспаление дёсен – это первый признак неудовлетворительного ухода за полостью рта. Признаки гингивита: покраснение, иногда отёк, а также легко возникающая кровоточивость десны при чистке зубов. При улучшении гигиены обычно воспаление проходит бесследно. При отсутствии должной гигиены полости рта, гингивит может прогрессировать в более тяжёлую форму – пародонтит, и привести к необратимым последствиям в виде разрушения поддерживающих тканей зуба.



Риск деминерализации эмали

Плохая гигиена полости рта может привести к необратимым изменениям зубной эмали или деминерализации. Деминерализационные пятна или белые пятна на зубах возникают из-за вымывания кислотой минеральных веществ с поверхностных слоёв эмали зуба. Пятна со временем могут окраситься в жёлто-коричневый цвет. Такие пятна необратимы. При отсутствии надлежащей гигиены полости рта, во избежание возникновения серьёзных повреждений зубов, может потребоваться преждевременное завершение ортодонтического лечения. Чтобы избежать данной проблемы нужно усердно заботиться о чистоте зубов.



Таблетки для окрашивания зубного налёта

Если Вы желаете проверить, достаточно ли хорошо почищены зубы, то можно использовать таблетки для окрашивания зубного налёта (продаются в аптеке).

Использовать их просто: разжуйте таблетку в течении 1 минуты и затем остатки выплюньте. Прополощите рот водой и посмотрите в зеркало. Окрашенные розовым или фиолетовым цветом места указывают на наличие зубного налёта. Чем темнее цвет, тем старше налёт. Не используйте таблетки, если у Вас керамические брекеты.

Таблетки для окрашивания
зубного налёта

