



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Необходимо научить ребёнка правильно чистить зубы, не травмируя при этом дёсны. Вначале ребёнок должен освоить вертикальные «подметающие» движения и понять принцип: на верхней челюсти – сверху вниз, на нижней челюсти – снизу вверх.

Следующий этап – горизонтальные возвратно-поступательные движения. Самые сложные – круговые движения – дети могут освоить в возрасте старше 5 лет.

При чистке наружных поверхностей зубов верхней и нижней челюстей щётка устанавливается под углом 45° по отношению к поверхности зуба, щетинки щётки должны быть направлены к дёснам.

Вертикальными «подметающими» движениями: сверху-вниз - на верхней челюсти и снизу вверх - на нижней челюсти зубной налёт удаляется одновременно и с дёсен. На каждом отрезке делают 10-20 движений щёткой.

Внутренние поверхности зубов чистят также вертикальными «подметающими» движениями: сверху вниз на верхней челюсти и снизу вверх - на нижней челюсти. В районе коренных зубов щётка располагается горизонтально.

При чистке внутренних поверхностей верхних и нижних передних зубов щётка должна располагаться вертикально, щетинки щётки должны захватывать край десны. Движениями щётки вниз на верхней челюсти и вверх на нижней очищают не только зубы, но и дёсны.

Жевательные поверхности коренных зубов верхней и нижней челюстей очищают горизонтальными возвратно-поступательными движениями.

Заканчивают чистку круговыми массирующими движениями, причём давление на щётку прикладывают тогда, когда она, проходя от десны, трёт по зубу. Встречный полукруг выполняют без давления для возврата щётки и исходное положение. После этого зубную щётку передвигают вперёд и всю комбинацию движений повторяют.

Зубы чистят два раза в день: утром – после завтрака, вечером – перед сном.

Длительность чистки зубов должна составлять 2-3, 5 минуты. Меньшее время недостаточно для тщательной очистки зубов, большая длительность приводит к повреждению дёсен и эмали зубов. К таким же последствиям приводит неправильная техника чистки зубов.

Чистка зубов производится при несомкнутых зубах. Используют вертикальные (подметающие), горизонтальные (возвратно-поступательные) и круговые (массирующие) движения.

Чистку зубов и дёсен начинают с наружной поверхности верхних правых коренных зубов. Последовательно проводят чистку зубов верхней, а затем нижней челюсти.

Нередко дети отказываются чистить зубы. В этом случае необходимо найти к ребёнку игровой подход и обязательно убедить его ежедневно чистить зубы. Для формирования гигиенических навыков очень важен пример родителей.

