

Как правильно чистить зубы?¹

Чистить зубы необходимо два раза в день².



Утром, после завтрака².

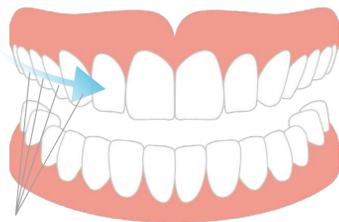


Вечером, перед сном².

1

Начинайте чистку зубов с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту¹.

Двигайтесь от моляров к премолярам

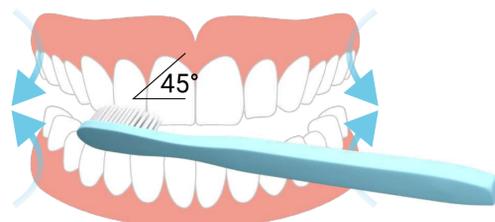


Верхние правые жевательные зубы

В таком же порядке проводите чистку зубов на нижней челюсти¹.

2

Производите очищающие движения от десны к зубу, одновременно удаляя налет с зубов и десен¹.



Производите «выметающие» движения зубной щеткой.

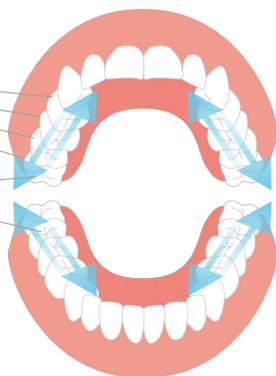
Обратите внимание! Рабочую часть зубной щетки следует располагать под углом 45° к зубу¹.

3

Жевательные поверхности зубов очищайте горизонтальными движениями так, чтобы волокна щетки проникали глубоко в фиссуры и межзубные промежутки¹.

Межзубные промежутки

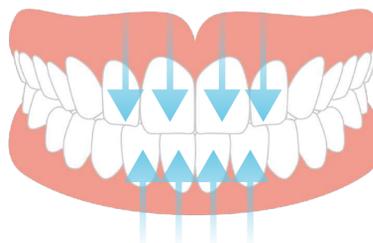
Фиссуры («ямочки» на поверхности жевательных зубов)



Производите возвратно-поступательные движения.

4

Вестибулярную поверхность фронтальной группы зубов верхней и нижней челюстей очищайте такими же движениями, как и жевательные зубы (моляры и премоляры)¹.

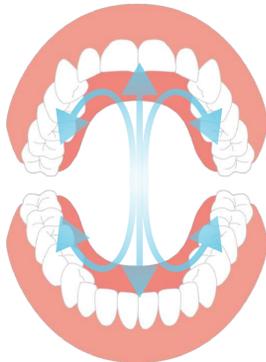


Производите «выметающие» движения зубной щеткой от десны к краю зуба.

5

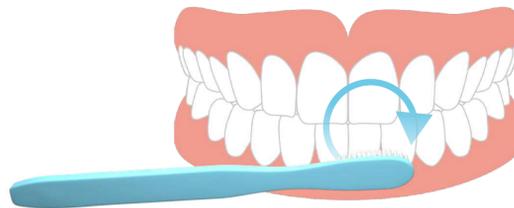
При чистке оральной поверхности ручку щетки расположите перпендикулярно к жевательной плоскости зубов. При этом волокна щетки должны находиться под острым углом к зубам и захватывать не только зубы, но и десну¹.

Поставьте щетку вертикально и производите «выметающие» движения зубной щеткой от десны к краю зуба.



6

Завершите чистку круговыми движениями зубной щетки при сомкнутых челюстях, осуществляя массаж десен¹.



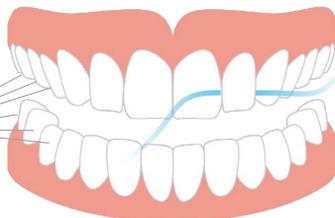
Сомкните челюсти и совершайте круговые движения зубной щеткой.

3 мин

Составляет длительность чистки зубов^{1,2}.

Не забывайте про контактные поверхности зубов!

Контактная поверхность (точка соприкосновения зуба с соседним).



Для качественной чистки контактных поверхностей зубов необходимо использовать межзубные ершики и зубные нити¹.

1. Клинические рекомендации (протоколы лечения) при диагнозе гингивит. Утверждены Постановлением №15 Совета Ассоциации общественных объединений «Стоматологическая Ассоциация России» от 30 сентября 2014 года.
2. Валиева Р. М., Негаметзянов Н. Г., Исмаилов Р. М., Исмаилов К. Р. О роли гигиены полости рта. Вестник Казахского Национального медицинского университета. 2017; 1: 230-232.