

# Как правильно ухаживать за зубами?

Инструменты для домашней гигиены полости рта простые: зубная щетка, зубная паста и шелковая нить (флосс).

**Зубную щетку** нужно выбирать с редко расположенными пучками щетины, с вогнутой поверхностью в середине. Щетина такой щетки хорошо проникает в пространство между зубами. Щетка должна быть, по возможности, средней жесткости, с небольшой головкой и закругленными концами щетинок.

Ручка щетки должна быть слегка изогнутой. Через каждые два месяца щетку желательно менять.

Чистят и моют зубную щетку водой с мылом. Некоторые стоматологи рекомендуют после каждого пользования покрывать щетку слоем мыла, который перед следующим использованием смывать. Щетки хранят открытыми в стакане щетиной вверх.

**Флосс.** Для чистки межзубных пространств лучше всего подходит нитка, так называемый флосс. Существуют толстые и тонкие, вошечные и невошечные флоссы и даже фторированные нити. Вошечный флосс лучше проходит через узкие щели между зубами. Однако невошечный лучше чистит зубы, потому что в состоянии натяжения распушается.

**Зубная паста.** Большинство людей пользуется для чистки зубов зубной пастой. Однако зубной порошок лучше очищает зубы, поэтому им желательно пользоваться вечером. Лучше всего покупать фторированную пасту, так как фториды считаются наиболее эффективным средством предупреждения кариеса. Пасты с абразивными веществами могут применять только люди с очень крепкими зубами. Пасты с поваренной солью рекомендуют беременным и страдающим кровотечением из десен. Средства с гидратом окиси аммония показаны пожилым людям с кариесом зубов.

**Зубные эликсиры** применяют после еды для освежения и очищения полости рта. В состав эликсиров входят витамины, экстракты лекарственных трав, эфирные масла, ферменты, благотворно действующие на слизистую оболочку рта.

Между основной чисткой зубов стоматологи рекомендуют пользоваться жевательной

## Как правильно ухаживать за зубами

Автор: admin  
16.07.2011 13:19 -

---

резинкой с ксилитом - она активизирует деятельность слюнных желез и нейтрализует кислоты. Полезно после сладкого съесть и маленький кусочек сыра.

### ЗАПАХ ИЗО РТА

Причины этого явления разнообразны: испорченный зуб, в котором происходит гниение, заболевания миндалин, легких, желудочно-кишечного тракта. Убедиться в наличии запаха изо рта можно и не ожидая "помощи" окружающих. Для этого нужно выдохнуть в согнутую ладонь и вдохнуть тот же воздух через нос.

Устранить неприятный запах хотя бы на короткое время помогут некоторые зубные пасты, а также зубные эликсиры. Можно использовать настои и отвары. Их настаивают в течение часа и процеживают. Применяют для полоскания рта несколько раз в день.

**Дубовый.** 1 ст. л. измельченной коры дуба заливают стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 30 минут.

**Земляничный.** 1 ст. л. сушеных листьев земляники или 20-30 свежих листиков заливают стаканом горячей воды. Ставят на водяную баню на 15-20 минут.

**Мятный.** 1 ст. л. сухой мяты или 20 свежих листьев настаивают в 500 мл кипятка.

**Из полыни.** 1 ст. л. сухой полыни заливают стаканом кипятка.

**Ромашковый.** Горсть свежих цветков ромашки заливают стаканом кипятка.

При запахе изо рта можно полоскать рот слабым раствором марганцовки.

## Как правильно ухаживать за зубами

Автор: admin

16.07.2011 13:19 -

---

Если запах изо рта связан с приемом некоторых пищевых продуктов, то можно, кроме перечисленных средств, использовать сырое молоко (сделать два-три глотка), съесть яблоко, пожевать щепотку чая.

Автор - **Елена Петрова**

[Источник](#)