



Как правильно чистить зубы

Чек-лист Тинькофф Журнала, который поможет сэкономить на пломбах

- Выберите зубную щетку**

Обычная и электрическая щетки чистят одинаково. Вторую рекомендуют тем, кому хорошо чистить зубы мешают физические ограничения. Например, пожилым людям или тем, у кого артрит суставов кистей рук. Важнее выбрать правильную жесткость щетины: она должна быть мягкой или средней жесткости, чтобы не травмировать десну
- Выберите зубную пасту**

Чтобы зубная паста защищала зубы от кариеса, в ней должен быть фтор в концентрации 1350 ppm. Этот показатель обычно указан на упаковке
- Выберите, чем чистить межзубные промежутки**

Можно использовать зубную нить, специальный ершик или ирригатор — устройство для очищения межзубных промежутков с помощью пульсирующей струи воды. В отличие от нити и ершиков, ирригатор не травмирует десну и подходит людям с коронками, мостовидными протезами и брекетами
- Включите таймер**

Чистить зубы нужно минимум две минуты. Это примерное время, за которое можно удалить зубной налет со всех поверхностей зубов. Чтобы отслеживать время, воспользуйтесь таймером на телефоне или специальным приложением, например BrushDJ, которое включает музыку ровно на две минуты
- Почистите зубы со стороны щек и губ**

Чтобы не запутаться, начните с правой стороны верхней челюсти. Приложите щетку к щечной поверхности самого дальнего зуба и начинайте чистить вертикальными «выметающими» движениями — сверху вниз, от десны к краю зуба. Чистите, двигаясь от дальних зубов к центральным резцам. Повторите то же самое с левой стороны и на нижней челюсти
- Почистите зубы со стороны неба и языка**

Принцип чистки такой же: вертикальными «выметающими» движениями сверху вниз, от десны к краю зуба. Только теперь на верхней челюсти чистим со стороны неба, на нижней — со стороны языка

- Почистите жевательную поверхность зубов**

Приложите щетку перпендикулярно к жевательной поверхности зубов. Чистите горизонтальными движениями от дальних зубов к центру
- Почистите межзубные промежутки**

Для чистки нитью намотайте ее на указательные пальцы и натяните. Заводите между зубами, прижимая к стенке одного зуба, а вытаскивайте — вверх по стенке соседнего. Если чистите ершиком — вставляйте его в межзубные промежутки без нажима, а если не входит, попробуйте размер меньше. Для чистки ирригатором поставьте носик насадки так, чтобы струя шла перпендикулярно десне, и двигайтесь от одного зубного промежутка к другому
- Почистите язык**

Это можно сделать зубной щеткой или специальным скребком. Чистите язык от корня к кончику. Если такой способ вызывает рвотные позывы, то можно попробовать чистить из стороны в сторону
- Не полощите рот**

После вечерней чистки не полощите рот, а просто сплюньте пасту. Молекулы фтора всю ночь будут напитывать эмаль и защищать ее от микробов. После утренней чистки этот прием менее эффективен: фтор продержится на зубах только до первого напитка или перекуса
- Промойте зубную щетку**

Промойте щетку под струей воды и поставьте головкой вверх, ничем не накрывая. Это нужно, чтобы не создавать условий для размножения бактерий. Лучше всего убрать щетку в шкафчик: так на нее не будут попадать облако влаги от душа и брызги от унитаза, если ванная и туалет объединенные. Менять зубную щетку нужно каждые 3—4 месяца
- Повторяйте два раза в день**

Для профилактики кариеса нужно чистить зубы минимум дважды в день после еды. Первый раз — после завтрака, второй — перед сном