**Профессиональная чистка зубов**

Ежедневный качественный уход и [гигиена полости рта](http://dentalmir.ru/service/hygiene/oral_cavity_personal_hygiene/) – это основа здоровья ваших зубов. Но, к сожалению, самая правильная чистка зубов дома с помощью пасты и зубной щетки не может остановить рост на их поверхности зубного налёта и опасного зубного камня.   
[Стоимость процедуры в нашей стоматологии.](http://dentalmir.ru/service/hygiene/pro_toothbrushing/#how_much)



Чистка зубов профессиональными методами позволяет избавиться от самого сложного налёта и вернуть зубам естественный блеск и привлекательность вашей улыбки. Такая чистка служит прекрасной профилактикой различного рода стоматологических заболеваний. Благодаря этой процедуре удаляется не только мягкий, но и твёрдый зубной налёт, являющийся отличной питательной средой для многочисленных бактерий, порождающих кариес и болезни десен.

Профессиональная чистка проводится в кабинете стоматолога и имеет рекомендованную периодичность раз в шесть месяцев. Исключение составляют люди, имеющие заболевания десен, пациенты, носящие брекеты или после операции имплантации зубов. В этом случае зубы нуждаются в профессиональной чистке один раз в квартал.

**Преимущества профессиональной чистки зубов**

Чистка зубов является эффективной профилактикой стоматологических заболеваний, очищает и устраняет десневые карманы, препятствуя возникновению болезней десен, и существенно снижает скорость повторного роста налёта на зубах. Такая чистка снижает вероятность потери зубов при различных заболеваниях пародонта.

Чистка зубов профессиональным способом ведёт к оздоровлению и укреплению зубной эмали. После проведения такой процедуры существенно улучшается состояние зубов, зубы осветляются на 1-2 тона, т.к. вся пигментация, вызванная зубным камнем, удаляется. Является абсолютно безопасной процедурой и не связана с неприятными болевыми ощущениями.

**Этапы профессиональной чистки зубов**

Вначале удаляются, так называемые, зубные камни. Особенно важно убрать эти отложения из таких сложных мест как пришеечная область, рабочие, щечные, язычные поверхности моляров, межзубные промежутки. Зубной камень может удаляться несколькими способами, с помощью стандартного набора ручного инструмента, лазером, ультразвуковым скалером или специальным химическим раствором.



Самым распространенным способом удаления зубных наростов является ультразвуковой метод. Наконечник скалера, на который подается вода, приводится в контакт с поверхностью зубного налета. Ультразвуковые волны, создавая большое количество пузырьков в воде, разбивают жесткий налёт без какого-либо вреда для зубной эмали. Вода, постоянно поступающая в прибор, препятствует его перегреву и одновременно вымывает все частички налёта.

Вторым этапом комплексной гигиены является процедура Air Flow. Её технология состоит в использовании специальной порошковой смеси, подающейся на зубы под давлением из специальной насадки. Поступающий воздушно- абразивный поток направляется на поверхность зубов. Абразивная смесь состоит из воды, пищевой соды и натуральных пищевых экстрактов. Существуют экстракты со вкусом лимона, шоколада и др. Порошковый поток способен проникнуть между зубами и в места, недоступные для ультразвука. С помощью потока смеси воздуха и абразивного вещества удаляется мягкий налёт и наружная пигментация, вызванная пищевыми красителями. Как раз на этом этапе зубы светлеют на 1-2 тона.



Air Flow не заменяет ультразвуковую чистку зубов. Ультразвук удаляет крупные зубные отложения, с помощью Air Flow доктор устраняет налет в тех местах, куда ультразвуковой скалер не достает.

Следующим этапом профессиональной чистки зубов является эстетическая полировка зубной поверхности, которая одновременно является процедурой профилактики образования налёта повторно. Полировка зубной поверхности осуществляется специальной насадкой, на поверхность которой помещают полирующую пасту или особые гели. Процедура полирования создает почти идеально гладкую поверхность зуба, что возводит дополнительные трудности для закрепления вредоносных микроорганизмов.

Если доктор видит необходимость, проводится флоссирование. Эта процедура состоит в извлечении фрагментов зубных отложений, застрявших в промежутках между зубами, с помощью особой нити флоса.

Завершающей частью чистки поверхности зубов являются мероприятия, служащие насыщению зубной эмали с использованием фторирующих лаков или гелей. Фторирование проводится по медицинским показаниям.

**После профессиональной чистки**

После завершения профессиональной чистки дантист обязательно даст соответствующие рекомендации, подберёт в соответствии с индивидуальными особенностями каждого пациента зубные пасты, ополаскиватели, щетки и гели. Очень важно, что эти рекомендации носят индивидуальный характер, что делает их применения максимально эффективным. Врач всегда ответит на возникшие у вас вопросы.

После процедуры чистки следует воздержаться от приёма твёрдой и жидкой пищи (30 мин.) и в течение следующих суток не есть пищу, содержащую красители.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Гигиена полости рта**

Гигиена ротовой полости является основой здоровья, потому что любая инфекция, нашедшая убежище в больных зубах или их окрестностях, может стать причиной заболеваний внутренних органов.

Несвежий запах изо рта создаёт дискомфорт и препятствует нормальному общению между людьми. Зная это, наши предки использовали специальные смолы для очистки зубов и устранения плохого запаха изо рта.



Регулярный и тщательный уход за зубами является важной частью заботы о сохранении здоровья всего организма. Зубы и десны играют безусловно одну из ведущих ролей в формировании внешнего имиджа человека, поэтому очень важно привить у себя привычку ухаживать за этой частью тела. Правильный уход за деснами и зубами является признаком культуры.

**Что такое индивидуальная гигиена полости рта?**

Индивидуальная гигиена полости рта – это комплекс мероприятий по поддержанию здоровья зубов и десен человека. Часть этих мероприятий вы проделываете самостоятельно, а часть – в кабинете стоматолога.

Основная цель гигиены – удаление мягкого и твердого зубного налета с поверхности зубов, десен, языка.

**Как происходит образование зубного налета**



После употребления пищи, её частички остаются на языке, деснах и зубах. Бактерии, находящиеся в полости рта, которые тоже не прочь перекусить. Скопления пищи, бактерий и продуктов их жизнедеятельности – это и есть мягкий

налёт, возникающий на зубах. Местами образования налёта являются межзубные промежутки и шейки зубов. При отсутствии должной гигиены, мягкий налёт преобразуется в твёрдый зубной налет – зубной камень. Далее, зубной камень захватывает близлежащие области – десну, что в свою очередь приведёт к образованию пародонтальных карманов. Спустя какое-то время у человека может развиться гингивит, пародонтоз и пародонтит, который может стать причиной потери зубов.

Известно, что на спинке нашего языка располагаются рецепторы вкуса, представляющие собой сосочки сложного анатомического строения. Здесь также возможна локализация бактерий, служащих причиной неприятного запаха.

**Как правильно чистить зубы**

От слов – к делу, несколько советов. Существуют различные методики чистки зубов. Они во многом сходны, приведем основные моменты.

Зубы каждой челюсти разделены условно на три группы (сегмента): малые коренные, коренные и передние. Ежедневную чистку поверхности зубов правильно проводить посегментно. Начинать необходимо с верхней челюсти, затем переходить к нижней. Порядок чистки – от боковых сегментов к центральным. На площади каждого сегмента производиться 10 движений. В общей сумме необходимо произвести 300-400 таких движений. В общей сложности длительность процедуры составляет 3 минуты.

Начинать чистку следует с наружной поверхности, а затем чистить внутреннюю поверхность и закончить на жевательной поверхности.

Зубной щеткой внутри и снаружи зубов необходимо производить движения аналогичные движению веника, как бы, выметая весь сор от десны к верхушке зуба. Максимум усилия прилагать следует только в области зуба.

Выполняя очистку жевательных поверхностей производят движения возвратно-поступательного характера, используя поперечное и продольное направление.

Очистку губных поверхностей передних зубов (резцов) нижней челюсти, а затем и верхней выполняют вначале движениями возвратно-поступательного характера, а затем поступают также как и в случае жевательных поверхностей у маляров (выметающие движения).

При правильной гигиене рта передние зубы на внутренних поверхностях очищают точно также. Используют движения возвратно-поступательные и выметающие.

Поверхность языка нуждается в чистке специальным скребком или же специально предусмотренной поверхностью на зубной щетке, но можно воспользоваться и обычной зубной щеткой.

Зубная щетка – ваш главный помощник в профилактике заболеваний полости рта!

**Основные правила самостоятельной гигиены**

* Полоскать зубы после каждого приема пищи;
* В случае необходимости использовать флосс – зубную нить;
* Использовать зубные ершики;
* Чистить зубы два раза в день – утром и вечером;
* Менять зубную щетку не реже 1 раза в 3 месяца;

Не забывать приходить на осмотр к стоматологу – во многих клиниках осмотр проводится бесплатно. Кроме того, стоматолог поможет подобрать зубную щетку и пасту, что положительно скажется на состоянии вашего рта.