



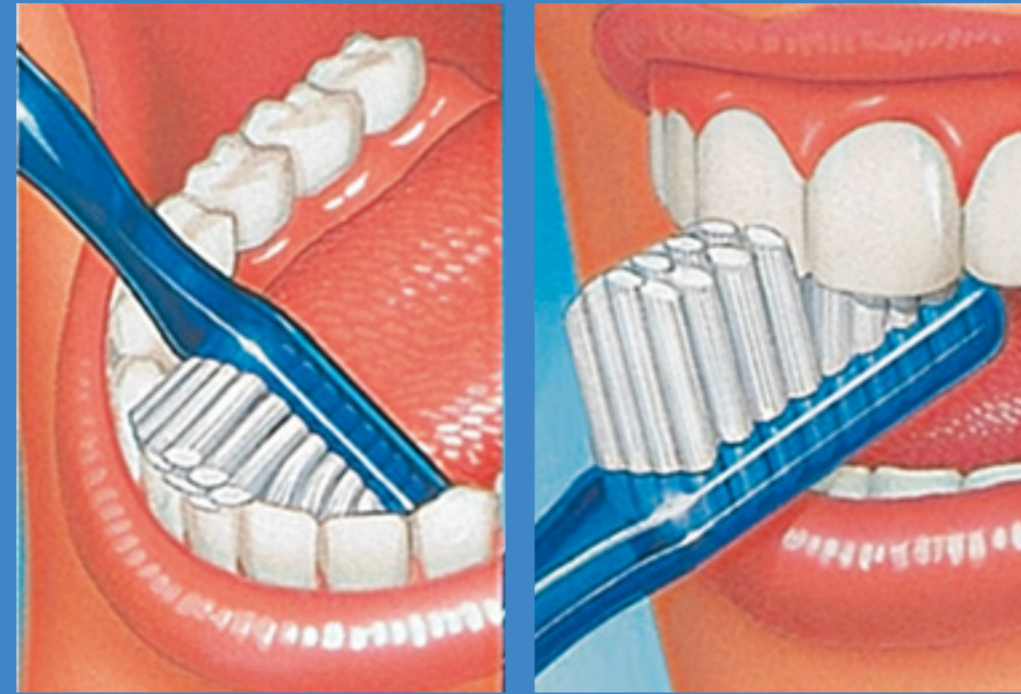
КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



Внешнюю (т.н. вестибулярную поверхность) чистят от десны к режущему краю, направляя щетинки под углом 45° к поверхности зуба.



При чистке внутренних поверхностей фронтальной группы зубов удобнее развернуть щетку вертикально.



Одна из техник чистки зубов включает движения от десны к режущему краю с одновременным движением вперед-назад (вибрация).



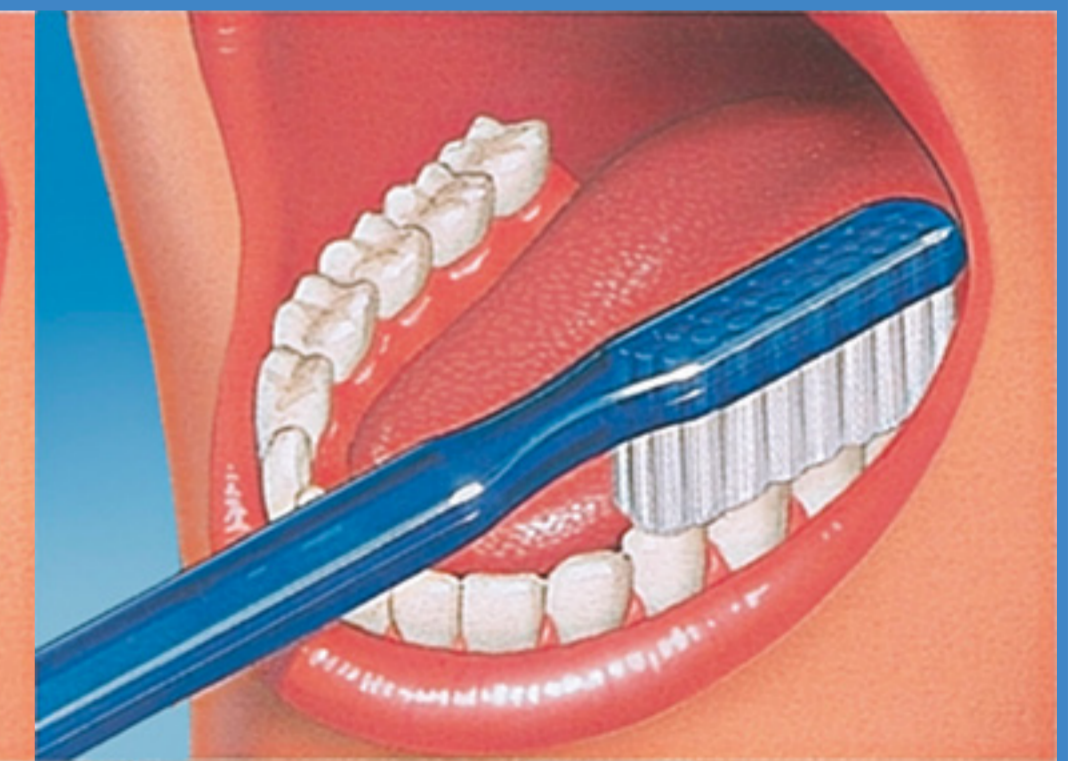
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

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.
- 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 2-2,5 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.



Внутренние поверхности (язычные, небные) жевательной группы зубов чистят также - от десны и под углом 45° к поверхности.



При чистке внутренних поверхностей фронтальной группы зубов удобнее развернуть щетку вертикально.

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