

Чистка зубов щеткой и нитью

УХОД ЗА ЗУБАМИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Пожилые люди подвержены риску появления кариеса и заболеваний десен. **Чистка зубов зубной щеткой** помогает удалить налет (белый липкий слой микробов), остатки пищи и бактерии с поверхности зубов. **Чистка зубов нитью** помогает удалять налет, остатки пищи и бактерии с участков, которые недоступны при чистке зубов щеткой, например межзубных промежутков и пространства ниже линии десен.

Ежедневная чистка зубов щеткой и нитью помогает поддерживать здоровье ваших зубов и десен, а также предотвращает несвежее дыхание.

Как чистить зубы щеткой:

1. Выдавите фторсодержащую зубную пасту на мягкую или ультрамягкую зубную щетку.
2. Держите зубную щетку под углом 45 градусов к деснам.
3. Плавно двигайте щетку вперед и назад с небольшой амплитудой.
4. Почистите внешние, внутренние и жевательные поверхности всех зубов.
5. Почистите внутреннюю поверхность передних зубов, держа щетку вертикально и сделав несколько движений вверх и вниз.
6. Почистите язык, чтобы удалить бактерии и предотвратить несвежее дыхание.
7. Ополосните рот и зубную щетку водой комнатной температуры.

Потертая щетина на этой зубной щетке не позволит вам тщательно почистить зубы. Меняйте зубную щетку каждые 3 месяца



Чистка зубов щеткой и нитью

Уход за зубами для пожилых людей

Чистите зубы после каждого приема пищи или не реже двух раз в день.

Если вам трудно удерживать щетку в руке, попросите родственника или друга обернуть ручку щетки салфеткой из ткани и закрепить ее резинкой. Так ручку будет проще удерживать.

Как чистить зубы нитью:

1. Отрежьте длинный кусок нити (около 45 см) и обмотайте один ее конец вокруг среднего пальца. Обмотайте другой конец нити вокруг среднего пальца другой руки.
2. Крепко держите нить большими и указательными пальцами обеих рук.
3. Осторожно введите нить в промежуток между зубами, перемещая ее в разные стороны.
4. Когда нить достигнет линии десен, оберните ее вокруг боковой стороны зуба. Осторожно введите ее в пространство между деснами и зубом.
5. Держа нить в натянутом состоянии, плавно проведите ее по поверхности зуба вверх и вниз несколько раз. Повторите эту процедуру для всех зубов с обеих сторон. Не забывайте использовать новый участок нити для каждого зуба.

Если этот метод кажется вам слишком сложным, попробуйте другой: например, используйте зубочистку с натянутой нитью или межзубную щетку (маленькая щетка, специально предназначенная для чистки межзубных промежутков).

Чистите зубы нитью по крайней мере раз в день.

Если вы носите зубной протез, ознакомьтесь с информационным бюллетенем *Уход за зубными протезами*.

Если вы чувствуете боль или нуждаетесь в медицинской помощи, немедленно обратитесь к стоматологу или поставщику медицинских услуг.



COLUMBIA UNIVERSITY
College of Dental Medicine



Christina Gianfrancesco, бакалавр (кандидат в доктора стоматологии), и Kavita P. Ahluwalia, доктор стоматологии, магистр в области общественного здравоохранения (доцент клинической стоматологии), факультет стоматологии Колумбийского университета.