

# Чистим зубы правильно: пошаговая



## инструкция.

Что может быть сложного в чистке зубов? Ничего, если вы все делаете правильно.

Неверная техника чистки зубов может привести к истиранию эмали, повреждению нежной ткани десен и недостаточной гигиене полости рта. Это значит, что просто поводить щеткой по верхней и нижней челюсти недостаточно.

Для тех, кто хочет усовершенствовать собственную технику, а также научить детей чистить зубы правильно, мы составили подробную инструкцию.

Вам потребуется зубная щетка, зубная паста, стаканчик с водой для полоскания рта и всего несколько минут свободного времени.

Выбираем зубную щетку

Обычная, электрическая или ультразвуковая? Мягкая или жесткая? Синтетическая или натуральная? Рассказываем, как правильно выбрать зубную щетку.

1. Смочите зубную щетку водой.
2. Нанесите тонкую полоску зубной пасты на зубную щетку. Достаточно порции с небольшую горошину.
3. Начните с верхней челюсти – коренных зубов, расположенных дальше всего. Их труднее всего как следует вычистить, поэтому начинать лучше всего именно оттуда.
4. Чистите зубы слева направо – для правой это удобнее всего. Левшам лучше начинать справа.
5. Не забывайте, что стандартная зубная щетка может охватить площадь всего двух-трех зубов.
6. Держите зубную щетку параллельно зубам так, чтобы щетина касалась всей их поверхности, но располагалась чуть ниже линии десны.

7. Надавливайте на зубную щетку так, чтобы ее щетинки лишь слегка сгибались.
8. Чистите зубы круговым движением, задерживаясь на одном месте около десяти секунд. За это время вы должны сделать около 20 движений щеткой.
9. После круговых движений выполните несколько движений щеткой от десны к нижнему краю зубов.
10. Продолжайте выполнять эти движения, пока все передние поверхности зубов не будут очищены.
11. Перейдите к внутренней поверхности зубов и повторите все те же движения, что вы выполняли на наружной поверхности зубов.
12. Круговыми движениями щетки очистите жевательную поверхность зубов. Особенное внимание уделите жевательным зубам за щекой.
13. Аккуратно очистите язык и внутреннюю поверхность щек. Для этого на современных моделях зубных щеток есть специальная резиновая подушечка или щеточка. Также в продаже можно найти отдельные приспособления для очистки слизистой рта и языка.
14. Тщательно прополощите рот, два-три раза сменив воду.
15. Улыбнитесь отражению в зеркале.

## Полезные советы

1. Чистите зубы **два раза в день**. Желательно – с утра во время умывания и сразу перед тем, как идти спать. Полезно также чистить зубы после обильных трапез, содержащих сладкие (особенно липкие) или кислые блюда.
2. Если вы чистите зубы ребенку или пожилому человеку, встаньте перед ним так, чтобы смотреть сверху вниз. Это обеспечит хороший обзор и легкий доступ к полости рта. Между прочим, чистка зубов другому человеку позволяет составить неплохое представление о строении полости рта и недочетах в собственной технике чистки зубов.
3. Заменяйте зубную щетку **каждые три месяца**, или чаще – если вы заметили, что щетина начинает терять форму или загибаться в стороны. Всегда выбрасывайте щетку после того, как переболели простудой или гриппом.
4. Откажитесь от хранения щеток всей семьи в одном стаканчике, чтобы избежать обмена инфекцией при болезнях. Для хранения зубных щеток больше подойдут **индивидуальные крепления на стене**.
5. Стандартная инструкция по чистке зубов вполне подойдет и обладателям **электрических щеток**. Снизьте давление на зубы и уменьшите количество вращательных движений при чистке зубов – за вас это сделает сама зубная щетка.

На ваши вопросы отвечает эксперт Эдит Минасовна Кузьмина, доктор медицинских наук, заведующая кафедрой профилактики стоматологических заболеваний МГМСУ, ответила на вопросы читателей портала о том, [как правильно чистить зубы](#).

6. При чистке внутренних поверхностей верхних и нижних зубов отодвиньтесь от зеркала – иначе оно может забрызгаться капельками пены от зубной пасты. Особенно актуален этот совет для тех, кто использует электрическую зубную щетку.

## **Самое важное**

Чистка зубов – привычный ежедневный процесс. Но никогда не мешает проверить себя – правильно ли вы чистите зубы. Воспользовавшись этой инструкцией, легко научить правильно чистить зубы и малыша.