

ПАМЯТКА ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА У ВЗРОСЛЫХ

Уважаемый пациент!

Целью оказания медицинских услуг является сохранение, продление, повышение качества Вашей жизни, восстановление, улучшение, поддержание Вашего здоровья. Достижение данной цели зависит не только от действий врача и других работников клиники, но и от встречных с Вашей стороны действий, направленных на содействие в оказании качественной медицинской услуги, как это предписано Постановлением Правительства РФ от 04.10.2012 № 1006 «Об утверждении Правил предоставления медицинскими организациями платных медицинских услуг» и Федеральным законом от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Клиника «КРЕМЛЁВСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ» уведомляет Вас, что тщательное соблюдение данных рекомендаций очень важно и является обязательным условием обеспечения высокой вероятности положительного результата проведенного лечения, безопасного пользования результатами оказанной медицинской услуги, отсутствия осложнений.

Одним из наиболее эффективных и вместе с тем наиболее простых и доступных мер профилактики стоматологических заболеваний является правильный и эффективный уход за зубами, полостью рта в целом с использованием всего арсенала современных средств гигиены полости рта, к которым относятся:

- зубные пасты, гели;
- зубные щетки;
- зубные порошки, порошки для обработки зубных протезов;
- интердентальные средства (флоссы, зубочистки);
- зубные эликсиры, ополаскиватели, дезодоранты для полости рта;
- таблетки для обработки зубных протезов, красящие таблетки для выявления зубного налета;
- жевательная резинка (лечебно-профилактическая);
- гигиеническая губная помада;
- отбеливатели для зубов;
- ирригаторы полости рта.

Обращаем Ваше внимание, что все указанные средства должны быть сертифицированы и разрешены к применению на территории Российской Федерации.

Рациональная гигиена полости рта с использованием зубной щетки и пасты является неотъемлемой частью общей гигиены человека. Существует несколько способов чистки зубов, предложенных разными авторами, и предпочтение можно отдавать любому из них, следует лишь рекомендовать соблюдать несколько важных принципов:

- всегда начинать чистку с одного и того же зубного ряда;
- придерживаться определенной последовательности очищения зубов, чтобы не пропустить какого-либо участка;
- чистку проводить в одном темпе, чтобы выдержать необходимую длительность очищения;
- чистить зубы два раза в день: утром и вечером.

Наиболее распространен стандартный метод чистки зубов. Зубной ряд на верхней и нижней челюстях условно делят на 5 сегментов: большие коренные зубы (моляры) справа,

малые коренные зубы (премоляры) справа, фронтальные зубы, малые коренные зубы слева, большие коренные зубы слева. Чистку зубов начинают с зубов верхней челюсти справа: сначала очищают большие коренные зубы, затем малые коренные зубы, далее группу фронтальных зубов, после чего переходят на малые коренные зубы слева и заканчивают чистку зубов верхней челюсти очищением больших коренных зубов слева. В таком же порядке проводят чистку зубов на нижней челюсти.

В каждом условном сегменте последовательно очищают вестибулярные (наружные), оральные (внутренние) и жевательные поверхности зубов. При очищении вестибулярных и оральных поверхностей моляров и премоляров рабочую часть зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят очищающие (подметающие) движения от десны к зубу, одновременно удаляя налет с зубов и десен. Жевательные поверхности зубов очищают горизонтальными (возвратно-поступательными) движениями так, что волокна щетки проникают глубоко в фиссуры и межзубные промежутки. Вестибулярную поверхность фронтальной группы зубов верхней и нижней челюстей очищают такими же движениями, как моляры и премоляры. При чистке оральной поверхности ручку щетки располагают перпендикулярно к окклюзионной плоскости зубов, при этом волокна находятся под острым углом к ним и захватывают не только зубы, но и десну. Заканчивают чистку всех сегментов круговыми движениями.

Клиника «КРЕМЛЁВСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ» желает Вам успехов и крепкого здоровья!