

Самая эффективная техника чистки зубов

Инструкция

Гигиена полости рта – это рутинный ежедневный процесс, который имеет свои особенности. Для этого необходимы качественные средства гигиены и эффективная техника чистки. Наша инструкция поможет Вам правильно, нетравматично и максимально эффективно чистить зубы.

Система

Важно знать, что когда мы чистим зубы в хаотичном порядке – сначала передние верхние, потом нижние, потом жевательные поверхности и тд, то чаще всего мы не обращаем внимание на некоторые поверхности. Необходимо действовать системно. Например, сначала очистить все наружные(вестибулярные) поверхности, затем внутренние(оральные) поверхности, сперва – нижние, потом верхние зубы. Таким образом Вы уделите внимание всем зонам Вашей полости рта.

Минимум давления

Все зубные щетки Cigarproх очищают зубы при минимальном нажиме. Именно поэтому эта процедура выполняется очень мягко, деликатно и атравматично для эмали зубов и для десны.

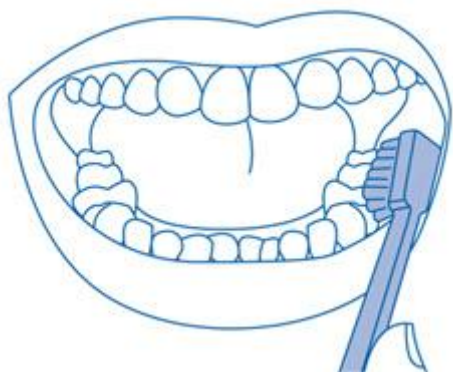
Техника чистки BASS

Это самый эффективный и нетравматичный метод ухода за зубами. Самая важная зона – это зона десневой борозды. Именно в этом участке скапливается большое количество бактериального налета(биопленки). Если не разрушить эту биопленку, то большое количество бактерий в ней станет опасным для эмали зубов и для десны. Именно большое количество бактерий вызывает кариес и воспаление десны и/или пародонта. Поэтому у большинства пациентов кариес или пародонтальное заболевание возникает в пришеечной области или в области между зубами. В этих труднодоступных местах скапливается самое большое

количество бактерий. Технике BASS вы можете научиться самостоятельно или у врача стоматолога, гигиениста. При использовании мягких зубных щеток CURAPROX гигиена полости рта в технике BASS становится эффективной в 100% случаев.

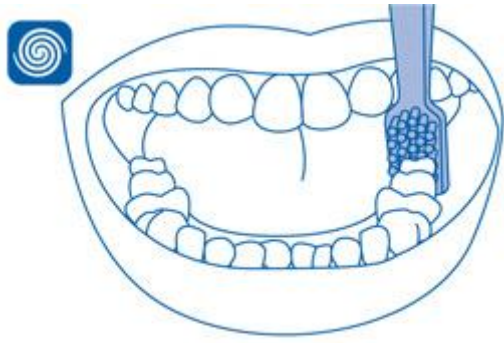
Удерживайте Вашу зубную щетку правильно. Чтобы осуществить технику BASS возьмите ручку зубной щетки CURAPROX CS пальцами, как пишущее перо. Так как все зубные щетки CURAPROX CS имеют восьмигранную легкую ручку, ее легко удерживать пальцами. Такой захват позволит снизить давление на зубы, десну и пародонт и при этом поможет осуществить мелкие полирующие движения на поверхности каждого зуба, что очень важно!

Расположение щетки и щетинок. Разместите щетку на поверхности зубов таким образом, чтобы половина щетинок лежала на десне, а вторая половина – на эмали зубов. Вся головка щетки должна быть полностью прижата к зубам (без давления). Поверните щетку под углом 45° к десне. Щетинки должны устремиться в десневую бороздку.



Как очистить нижний зубной ряд

Начинайте гигиену с щечной (вестибулярной) поверхности жевательных зубов. Легкими, круговыми движениями без давления, перемещайте щетку от одного зуба к другому, начиная от задних жевательных зубов к передним. Дойдя до середины челюсти разверните щетку и продолжайте перемещать ее осуществляя круговые полирующие движения, теперь уже от передних зубов к задним.



После того, как вы очистили все передние(вестибулярные) поверхности зубов, обогните самый дальний жевательный зуб и очистите его заднюю поверхность.



Переместите зубную щетку на внутреннюю поверхность зубов. Помните о том, что все щетинки должны быть прижаты к поверхности зубов и быть повернуты под углом 45° к десне. Обработайте все внутренние поверхности зубов круговыми движениями, как было описано выше. Не нажимайте на щетку. Дойдя до середины челюсти разверните щетку и передвигайтесь теперь от передних зубов к задним.



Как очистить сложно доступные зоны нижней челюсти

Часто случается, что нижним передним зубам с внутренней, язычной, стороны не уделяется должное внимание. Возьмите Вашу зубную щетку CURAPROX CS пальцами, как описано выше, и разместите ее на внутренней поверхности передних нижних зубов вертикально, но так, чтобы часть щетинок легли на десну, а часть их на эмаль. Очищайте зубы круговыми движениями в технике BASS. Обязательно отполируйте придесневую зону.

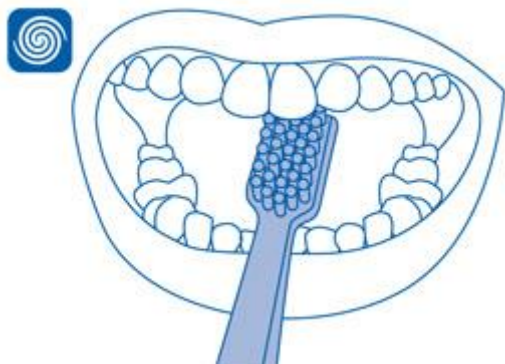


Как очистить верхний зубной ряд

Начинайте гигиену с щечной(вестибулярной) поверхности жевательных зубов. Легкими, круговыми движениями без давления, перемещайте щетку от одного зуба к другому, начиная от задних жевательных зубов к передним. Дойдя до середины челюсти разверните щетку и продолжайте перемещать ее осуществляя круговые полирующие движения, теперь уже от передних зубов к задним.

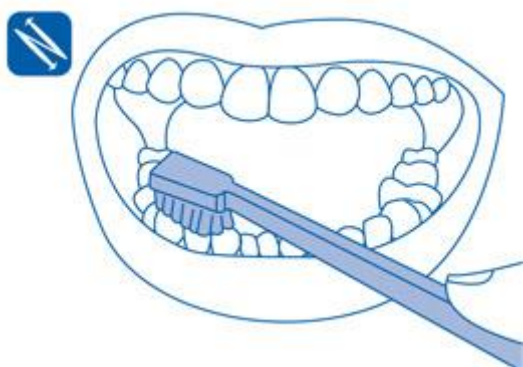


После того, как вы очистили все передние(вестибулярные) поверхности зубов, обогните самый дальний жевательный зуб и очистите его заднюю поверхность.



Как очистить сложно доступные зоны верхней челюсти

Внутренняя поверхность передних верхних зубов плохо очищается. Как описано выше, возьмите Вашу зубную щетку CURAPROX CS пальцами, и разместите ее на внутренней поверхности передних верхних зубов вертикально. Разместите так, чтобы часть щетинок легли на десну, а часть на эмаль. Очищайте зубы круговыми движениями в технике BASS. Обязательно отполируйте придесневую зону.



Как очистить жевательную поверхность

Жевательной поверхности так же нужно уделить должное внимание, особенно детям. После того, как Вы очистили все вертикальные поверхности зубов, разместите зубную щетку CURAPROX CS на жевательной поверхности так, чтобы все щетинки плотно лежали по поверхности. Круговыми, полирующими движениями очистите все жевательные поверхности на верхней и нижней челюсти.

Всё индивидуально

У каждого отдельно взятого человека все индивидуально. Индивидуальна и полость рта и положение зубов в ней. Каждый зуб и межзубные пространства разные. Это означает, что гигиена зубов должна быть скорректирована в соответствии с

индивидуальными характеристиками каждого человека, его анатомией, возрастом и возможностями. Для этого очень важно получить консультацию у стоматолога. Для хорошего результата не достаточно обладать информацией в теории.

Профессиональная помощь

Во время стоматологического приема врач-стоматолог должен обратить Ваше внимание на уход за межзубными промежутками и по возможности научить Вас пользоваться дентальной нитью или ершиком, относительно вашей стоматологической ситуации.