

01– 05 августа 2022 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО ПРАВИЛЬНО!



### 1. Подготовка зубной щетки

Перед каждым применением зубная щетка тщательно промывается проточной водой. Возможно так же использование антисептических растворов.



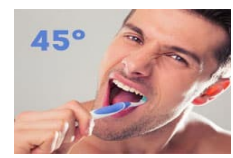
### 2. Нанесение зубной пасты

Объем пасты равен небольшой горошине. Чрезмерно большое количество пасты создает обильную пену, способную помешать очистке.



### 3. Чистка каждой четверти

Для правильной и качественной очистки одной половины каждой челюсти должно отводиться не менее 30 секунд (не менее 2 мин. на всю полость рта).



### 4. Угол наклона зубной щетки

Угол наклона зубной щетки к зубам во время чистки должен составлять 45 градусов для оптимального эффекта.



### 5. Откуда начинать чистку

Чистку зубов по правилам обычно принято начинать с зубного ряда верхней челюсти от задних зубов к передним.



### 6. Движения щетки во время чистки

Плавно выполняются выметающие движения в вертикальной плоскости. На каждый зуб приходится от 3-х до 4-х движений.



### 7. Чистка жевательной поверхности зубов

Чистка осуществляется в горизонтальной плоскости. Чистящая поверхность щетки полностью покрывает площадку зуба. Производимые движения могут быть круговыми, или носить поступательный характер вперед-назад.



### 8. Чистка языка внешней частью щетки

Для этого используется внешняя поверхность зубной щетки, имеющая рельефные изгибы или скребок для чистки языка. Очистка производится плавными выметающими движениями по направлению от корня языка к его кончику.



### 9. Правильная чистка десен и поверхности зубов

Чистка десен производится круговыми движениями, захватывающими поверхность зубов и десен в положении сомкнутых челюстей. Движения должны быть плавными, чтобы не нанести вреда или травм деснам.



### 10. Очистка межзубных пространств

Для этих целей используется зубная нить. От общего мотка берется около 30 см. нити, которая заводится в пространство между зубами. Чистка производится плавными обратнопоступательными движениями.



### 11. Ополаскивание полости рта после чистки

Завершающим этапом правильной чистки зубов является ополаскивание не менее 30 секунд.