**Советы врача-стоматолога**

 **Основные правила чистки зубов**

**Теперь о правилах чистки зубов. Предлагается модифицированная методика по Басу, как одна из самых эффективных.
Правши начинают чистку зубов с правой стороны, левши с левой.**

**Чистка зубов проводится сначала снаружи, потом внутри, потом по жевательной поверхности зубов. При чистке снаружи и внутри щётка устанавливается под углом 45 градусов к поверхности зубов движения начинаются от десны к зубу (от красного к белому), всего по 10 движений на каждый зуб.**

**Начинать чистку зубов нужно с верхних резцов, делая вращательное движение щёткой с лёгким нажимом, перемещая её по направлению к коренным зубам, а затем обратно, дальше разворачиваем щётку и повторяем процесс, в противоположном направлении сохраняя заданный угол наклона щётки.**

**Внутреннюю поверхность зубов, про которую часто забывают, чистят также, как и наружную, особое внимание уделяя внутренней стороне резцов. Потом очищают жевательную поверхность зубов, горизонтальными движениями вперед назад с легким нажимом. Аналогичным образом чистятся и зубы нижней челюсти.**

**Если у вас нет проблем с деснами, заканчивают чистку легким массажем десны, прилегающей к зубу.**

***Советы для сохранения здоровых зубов***

Чтобы сохранить зубы здоровыми, важно правильно питаться. В вашем ежедневном рационе должны присутствовать продукты богатые: аминокислотами (молоко, орехи, бобовые), сложными углеводами (зерновой хлеб, макароны, картофель), витаминами А, B, C, Е (фрукты, овощи, растительное масло) и минеральными веществами - кальций, магний, железо, бор (овощи, фрукты, молочные продукты, орехи, семена).

Здоровье зубов зависит и от здоровья организма в целом. Например, если у вас больной желудок, то кишечно-щелочной баланс нарушен. Из-за этого повышается кислотность слюны, что, в свою очередь, разрушает эмаль зубов. При больной печени зубы начинают крошиться, а от недостатка гемоглобина в крови начинают кровоточить десны. Так что заботьтесь о своем здоровье и проводите профилактику хронических заболеваний.

Необходимо посещать стоматолога в профилактических целях не реже чем 2-3 раза в год. Помните: легче предупредить заболевания зубов, чем потом мучиться от боли.

 Здоровые зубы — залог здоровья!

***Зубного врача бояться не надо!***

Страх перед посещением зубного врача – это плохие воспоминания из детства. Ведь раньше у большинства стоматологов не было возможностей избавить Вас от боли. Теперь всё изменилось! Есть и современная техника, и медикаменты, и великолепные опытные специалисты.

Следует учитывать и то, что боязнь стоматолога может иметь и фатальные последствия. Например, если Вы долго откладываете посещение врача, и у вас возникают серьезные недомогания, такие как сильная кровоточивость десен или непрекращающиеся зубные боли, ущерб, нанесенный вашим зубам, может оказаться настолько значительным, что он не сможет быть полностью устранен при всем желании. Так что наш совет: найдите «своего» стоматолога. В Городской стоматологической поликлинике №2 только такие врачи и работают!

И все же, несмотря на соблюдения мер гигиены полости рта и регулярные профилактические обследования зубов, зубы могут заболеть. Часто замечают, что что-то не в порядке с зубами лишь при внезапном появлении зубной боли и, что самое удивительное, это происходит чаще всего в конце недели или во время отпуска. Обратите внимание: боль - это всегда сигнал организма на то, что что-то не в порядке. Поэтому недостаточно просто заглушить боль, напротив, вы должны как можно скорее выяснить причины боли и устранить её, поэтому никогда не пытайтесь заглушить зубную боль или устранять воспалительные процессы в ротовой полости собственными домашними средствами, отправляйтесь тотчас же к ***зубному врачу***!!!

*Если у Вас действительно болит зуб, первое, что лучше всего сделать - это обратиться к врачу.*

***Ваши зубы и курение.***

        ***Как курение влияет на здоровье зубов, да и, в целом, ротовой полости ?***

         Большинство людей уже знают, что курение наносит огромный вред здоровью человека. Оно становится причиной множества болезней, в некоторых случаях, даже смертельных. Но до сих пор, многие курильщики не осознают, что курение вредит еще и ротовой полости: деснам и зубам.

Курение делает зубы желтыми, десны – больными, в конечном счете, приводит к потере зубов, а в самом страшном случае – к раку ротовой полости.

***Почему зубы желтеют?***

         Одно из немногих видимых последствий курения – это пожелтение зубов. Происходит оно из-за большого количества в табачном дыме смол. Они делают зубы курильщика желтыми очень быстро, а заядлые курильщики становятся обладателями почти коричневых зубов.

***Как курение влияет на десны и зубы?***

          Курение в большинстве случаев приводит к заболеваниям десен. У пациентов, которые курят, с большей интенсивностью, чем у некурящих во рту размножаются болезнетворные бактерии, которые и вызывают болезни десен. Десны сильнее подвержены опасному воздействию бактерий, в том числе и потому, что курение вызывает недостаток кислорода в крови, что препятствует выздоровлению зараженных десен. Курение также способствует более интенсивному образованию зубного камня и более быстрому развитию заболеваний десен, чем у некурящих людей. А заболевания десен, в свою очередь, остаются основной причиной выпадения зубов в зрелом возрасте

.
                                ***Как курение связано с раком?***

           Многие слышали, что курение может вызывать рак легких или горла, но далеко не все знают, что курение может вызывать также и рак ротовой полости. Каждый год десятки тысяч людей по всему миру умирают от рака ротовой полости, вызванного курением.

             ***Существуют ли специальные средства по уходу за зубами для курильщиков?***

           Да, есть специальные пасты для курильщиков. Они могут быть более абразивными, чем обычные, поэтому их следует использовать с некоторой осторожностью. Некоторые из этих паст имеют запатентованную отбеливающую формулу и относительно эффективно снимают желтый налет, вызванный курением. Но вообще, это все борьба с ветряными мельницами.

               ***Что вы можете сказать о жидкостях для полоскания рта?***

           Люди, которые курят могут легко заметить, что их дыхание не отличается свежестью. Продукты освежающие дыхание, такие как жидкости для полоскания рта, помогают решить эту проблему, но только на очень короткое время. Важно понимать, что они не устраняют причину, а только маскируют истинную картину.

                     ***Как часто следует курильщику посещать стоматолога?***

             Очень важно чтобы вы посещали стоматолога регулярно – для обычной проверки и для полугодовой полной проверки, чтобы любые возникающие проблемы можно было решить на ранней стадии. В крайнем случае, стоматолога необходимо посещать хотя бы раз в год. Курильщики больше подвержены заболеваниям десен и зубов, не говоря уже о желтизне, поэтому им могут понадобиться более частые встречи не только со стоматологом-терапевтом,
но и со специалистом в области эстетической стоматологии.

                      ***Чем стоматолог может помочь курильщику?***

              Стоматолог проводит проверку состояния зубов, десен и всей ротовой полости для того чтобы убедиться в их нормальном состоянии. Он также проверит ваши щеки, язык и горло для выявления симптомов возможных заболеваний и проведет необходимые исследования. Все это поможет вовремя принять меры не только к лечению пораженного зуба, но и для выявления более серьезных заболеваний, в том числе рака.

                    ***Нужна ли курильщику какая-либо дополнительная терапия?***

              Стоматолог может направить вас к специалисту в области эстетической стоматологии, например, для чистки зубов от зубного камня и контроля гигиены вашей ротовой полости. Обычно курильщикам для удаления желтого налета и зубных отложений требуется один визит в 3-4 месяца.

                      ***Мешает ли никотин установке брекет системы ?***

             Перед тем как как заказать брекеты лучше всего отказаться от курения, так как под беркетами и так трудно прочистить поверхность зубов, а курение только усложнит этот процесс.

Чем может помочь стоматолог?

Когда Вы посещаете стоматолога, проводится осмотр не только зубов, оценивается также состояние слизистой оболочки полости рта. Стоматолог определит состояние десен, при необходимости проведет рентгеновское исследование, которое позволит увидеть убыль (атрофию) костной ткани вокруг корней зубов. У человека с нормальным состоянием полости рта, костная ткань достигает границы между коронкой и корнем зуба (шейки зуба), это обеспечивает плотную фиксацию зуба в челюсти.
Лечение включает в себя обучение принципам гигиены полости рта, в том числе удалению налета - бактерий, причины возникновения заболеваний десен. Особое внимание стоматологи обращают на налет, расположенный под десной, в том случае если соединение зуба и десны нарушено. Подобные отложения удаляет врач. В случае серьезных поражений, врач проводит хирургическое лечение, которое позволяет избавиться от пародонтальных карманов, а, соответственно, облегчает человеку поддержание гигиены полости рта.

Каким бы ни было лечение, ранняя диагностика облегчает его. Задайте своему стоматологу вопрос о состоянии своих десен, даже если не отмечаете у себя вышеперечисленных симптомов. Особое внимание состоянию полости рта следует уделять, если Вы курите, так как симптомы заболевания могли остаться незамеченными Вами.

Привычки, которые разрушают ваши зубы.

***Привычки, которые разрушают зубы***

Существуют полезные привычки, которые благотворно сказываются на состоянии наших зубов. Перечислить их не составляет особого труда: это чистка зубов два раза в день – утром и вечером, а также удаление остатков пищи после еды обычным полосканием ротовой полости, при помощи зубной нити или жевательной резинки без сахара. Но существуют и негативные привычки, которые пагубно сказываются на здоровье наших зубов. Причем такие привычки являются, как правило, бессознательными, то есть делаются «на автомате». Однако их не только можно, но и обязательно нужно контролировать, и стремится избавиться от них.

1. Откусывание нитей Наверное, привычка, которая знакома всем девушкам с детства – как только пришили очередную пуговицу, оторвали остатки нитки зубами. Существует и аналогичная мужская проблема: откусывание проводов. Ну и, конечно же, все мы отрываем бирки от новой одежды при помощи зубов. Довольно редко при этом задумываемся о том, что наши зубы от этого очень сильно страдают: эмаль постепенно стачивается, в результате чего может даже отломиться небольшой кусочек зуба.

2. Привычка грызть ногти Необходимо твердо избавиться от привычки что-либо грызть, в том числе ногти, карандаши или ручки: как под ногтями, так и на кончиках пишущих предметов, скапливается огромное количество вредных бактерий, которые со слюной попадают в ротовую полость. Это может привести к появлению ряда опасных заболеваний – образованию зубного камня или кариеса – со временем необходимо будет лечение зубов. Вылечить зубы, естественно, не составит большого труда для опытного стоматолога, однако до этого состояния лучше не доводить.

3. Пользование зубочисткой. Даже пользование таким, казалось бы, безобидным предметом, как зубочистка, можно отнести к вредным привычкам:

• после еды необходимо удалять остатки пищи. Многие для этого используют зубочистки, тем более что во многих заведениях их выдают бесплатно. Однако применение зубочисток после еды может быть опасно для десен.

• зубочисткой мы удаляем остатки пищи после еды, в том числе задеваем зубной налет или зубной камень, который располагается между зубами. После этого на кончике деревянной палочки остаются микробы, если вы случайно травмируете десну острым концом, то эти самые бактерии могут вызвать серьезное воспаление десневых тканей, что впоследствии может привести к образованию гноя.

4. Любовь к семечкам Семечки – это еще одна вредная привычка, которая приводит к разрушению эмали. Как правило, семечки мы предпочитаем грызть зубами, в результате чего стачивается либо один зуб (на который приходится вся основная нагрузка), либо несколько (если семечка попадает в щелку между зубами). Исправить такие недостатки можно будет только путем реставрации зубов. Также необходимо избавиться от привычки грызть зубами орехи. Твердая скорлупа может привести к тому, что зуб сломается. Зато употребление в пищу довольно твердых фруктов – таких, как яблоки, груши – очень благотворно сказывается на состоянии зубов и десен. Фрукты полны витаминов, которые укрепляют эмаль. Кроме того, большая жевательная нагрузка необходима для разминки корней зубов и укрепления десен (это предотвращает появление таких заболеваний, как пародонтит и гингивит).