



Порядок ухода за зубами

Данная техника чистки зубов рекомендуется при сформированном прикусе, когда полностью прорезались вторые моляры.

	<ul style="list-style-type: none">• Приготовьте основные средства гигиены: зубную щетку, зубную пасту, межзубной ершик, стакан, индикаторы зубного налета, зубные нити (флоссы) и песочные часы на три минуты.• Определите количество зубного налета, используя специальные растворы. Если их нет, то можно определить зубной налет, пожевав пять ягод черники, в результате чего проявится зубной налет.• Примите удобное положение. Чистить зубы можно расположившись в кресле или стоя в ванной комнате.
	<ul style="list-style-type: none">• Переверните песочные часы. Начинаем чистить зубы с верхних правых (для праворуких пациентов) или левых зубов – для леворуких пациентов:<ul style="list-style-type: none">– Установите щетку установите под углом 45 градусов к поверхности десны.– Прижмите щетку к зубам, таким образом, чтобы щетинки щетки попали в межзубное пространство и пространство между зубом и десной.– Выполните 8 вибрирующих движений, не сдвигая щетинок щетки.– Почистите выметающими движениями от десны к жевательной поверхности дважды этот зубной фрагмент.• Сдвиньте щетку на один зуб вперед и выполните с первого по пятый шаг: установить, прижать, выполнить вибрирующие движения щеткой, почистить выметающими движениями, сдвинуть на один зуб вперед.• В такой последовательности почистите щечные, губные и язычные поверхности верхних и нижних зубов.• Жевательную поверхность почистите круговыми, выметающими движениями.
	<ul style="list-style-type: none">• Возьмите межзубной ершик, нанесите небольшое количество зубной пасты и очищайте пространство между зубами.• Возьмите зубную нить, нанесите на нее зубную пасту и почистите боковые поверхности всех зубов до ощущения «скрипа».

Желаем сохранить крепкое здоровье Ваших зубов на долгие годы!