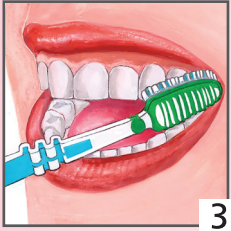


ТЕХНИКА ЗА ПРАВИЛНО ЧЕТКАНЕ НА ЗЪБИТЕ



1 Поставете на четката паста с големина на грахово зърно.



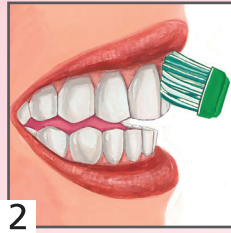
3 Внимателно четкайте външната повърхност на 2 или 3 зъба едновременно с кръгови движения отпред назад.



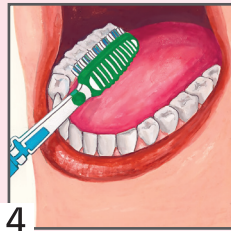
5 Поставете четката върху дъвкателната повърхност на зъбите и четкайте внимателно отпред назад.



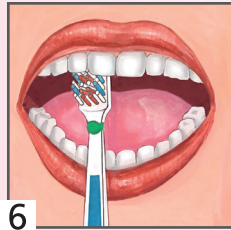
7 Четкайте езика отзад напред за отстраняване на бактериите, предизвикващи лош дъх.



2 Поставете четката за зъби в хоризонтално положение, като ъгъла на почистващите влакна е около 45° спрямо венеца.



4 За почистване на кътниците, четкайте внимателно с кръгово движение и в същото време движете четката отпред назад по цялата вътрешна повърхност.



6 Поставете четката във вертикално положение спрямо предните зъби, включително и кучешките. Направете няколко движения от венеца към зъбите.



8

БЗС препоръчва: използвайте зъбни конци и изплаквайте с разтвор за уста.

Националният координационен съвет на Националната програма за профилактика на оралните заболявания препоръчва:

5 ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВИ ЗЪБИ И ВЕНЦИ

1. Правилна устна хигиена

Четкайте зъбите си сутрин и вечер с добре подбрана четка и паста за зъби. Използвайте зъбни конци за почистване на междузъбното пространство. Това ще отстрани зъбната плака, която представлява колония от бактерии, причиняваща зъбния кариез. Киселинността е един от основните фактори за образуване на зъбния кариез. Четкайте и езика.

2. Флуорна профилактика – тя е индивидуален избор на всеки!

Консултирайте се с лекар по дентална медицина. Никога не прилагайте повече от една форма на ендогенна флуорна профилактика (прием на флуор вътрешно - флуорни капки и таблетки, флуоризирано мляко, минерална вода с високо съдържание на флуор, флуоризирана готварска сол)! Ендогенната и локалната (флуорни препарати прилагани върху зъбите – паста за зъби, разтвори за плакнене с флуор, флуорни лакове и гелове, дъвки с флуор и др.) флуорна профилактика могат да се комбинират.

3. Правилно хранене

Консумирайте твърда, богата на белтъчини, но бедна на захар храна. Избягвайте честото хранене със сладки, тестени и лепкави храни.

4. Дъвчете дъвки без захар

След хранене, ако нямате възможност да си измиете зъбите, дъвчете дъвки без захар. При дъвченето се отделя голямо количество слюнка, която разрежда образуваните киселини.

5. Профилактичен преглед при лекар по дентална медицина два пъти годишно

Това е важно условие за ранна, навременна диагноза и навременно лечение на заболяванията на зъбите, венците и неправилната захарка.



МИНИСТЕРСТВО
НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО



Национална програма за
профилактика на
оралните заболявания
при деца от 0 до 18 години



Как трябва да се грижим за зъбите и венците си?

Твоите зъби обичат да ги измиваш сутрин и вечер :)

Подробна информация ще получите на
www.oralnaprofilaktika.bg

Подробна информация ще получите на
www.oralnaprofilaktika.bg

ЗЪБНИЯТ КАРИЕС И ЗАБОЛЯВАНИЯТА НА ВЕНЦИТЕ ПРИ ЮНОШИТЕ ОТ 10 ДО 18 ГОДИНИ (КОИТО СА ПРЕДОТВРАТИМИ) ВЛИЯТ ВЪРХУ:

- възможността им да се концентрират и да учат;
- развитието на речта им;
- избора на неподходящи храни, които да облекчат страданието им;
- ежедневните им дейности;
- самоуважението им.

Нелекуването на зъбния кариес и заболяванията на венците води до силна болка, загуба на зъби и заболявания на други органи и системи в организма.

Правилната устна хигиена предпазва Вашите зъби от кариес.

Четкайте зъбите си два пъти на ден – сутрин и вечер, в продължение на 4 минути, с паста за зъби, съдържаща флуор. Не забравяйте да изчеткате и езика. След измиване вечер почиствайте зъбите с конец за зъби и изплаквайте с разтвор за уста. Той спомага за защита от кариеса, независимо от възрастта.

Каква четка за зъби да използвам?

Изберете четка с изкуствени влакна, но от типа средно твърда (medium) към мека (soft), за да щадите венците. Главата на четката трябва да бъде достатъчно удобна за Вас. Подменяйте четката за зъби на всеки три

месеца. И най-хубавата четка след три месеца гъмжи от болестотворни бактерии.

Цялостната грижа не свършва с четкането.

Прегледите при зъболекар – два пъти годишно – са най-сигурният начин да сте спокойни, че хигиената и здравето на зъбите Ви са под контрол. За да сте сигурни, че правите най-доброто за венците и зъбите си, премахвайте редовно зъбния камък, защото той унищожава не само емайла на зъбите, но и костта, която ги крепи.

Защо да използваме зъбни конци?

Почистването на зъбите със зъбен конец е важно, защото само така се достигат междузъбните пространства, а това спомага и за предотвратяване болестите на венците. Най-тежкото заболяване на венците е пародонтозата. Тя уврежда носещата кост на зъбите и може да доведе дори до загуба на здрави зъби.

Как да се храним?

Консумирайте храни, богати на калций – прясно мляко, кисело мляко, сирене и кашкавал.

Консумирайте повече храни, които естествено почистват зъбите – ябълки, моркови, изобщо сурови плодове и зеленчуци, както и богати на витамин С храни (цитруси, броколи, киви и др.) заради здравето на венците.

Най-вредни за зъбите са лепкавите сладки храни като гъвчащи бонбони, локум, шоколадови бонбони и торти. Те поленват по зъбите, почистват се трудно и стават хранителна

среда за бактерии, които рушат зъбите. Тези храни са най-опасни, когато се поемат между основните хранения.

Препоръчително е да изплаквате зъбите с вода след всяко хранене. Когато обаче консумирате кисели храни (напр. лимони, киви, портокали), не бързайте да изплаквате устата веднага след това. При консумация на кисела храна се отделя голямо количество слюнка, която естествено почиства зъбите. Ако побързате да изплакнете устата, ще я лишите от естествената ѝ защита срещу киселите храни.

Редовната употреба на цигари, консумацията на кафе, черен чай, червено вино и някои плодове (касис, боровинки, къпини) могат да потъмнят цвета на Вашите зъби.

Хранителна пирамида

