

Основные правила ухода за зубами при наличии брекет-системы

Гигиена полости рта – это часть лечения с использованием брекетов. Существуют общие положения, которых стоит придерживаться:

- Увеличиваем время чистки зубов, так как кроме последних необходимо еще и чистить брекеты.
- Минимальное количество чисток в день – 3 раза. При этом каждый раз делать это стоит не менее 10 минут.
- Уделяем особое внимание межзубным промежуткам и стараемся максимально их вычистить.
- Пользуемся зубной пастой с высоким содержанием кальция и фтора. Она насытит зубную ткань минералами и укрепит эмаль.
- Для того чтобы максимально очистить труднодоступные участки, применяем зубную нить. Если в планах имеет место посещение ресторана, необходимо заранее подготовиться (взять с собой специальный зубной ершик или зубную нить).
- Не стоит оставлять рот после еды без ухода более чем на 15 минут, так как спустя это время остатки пищи начинают разлагаться. Кроме того, застрявший с наружной стороны между элементами брекет-системы кусочек может «сыграть» не в вашу пользу.

Как чистить зубы при наличии брекетов?



1. Первое, что нужно сделать – снять съемные элементы (резинки, тяги).
2. Далее приступаем к чистке верхней челюсти. Делается это горизонтальными движениями вдоль дуги установленной брекет-системы (снаружи). То же самое проделываем и с нижней челюстью.

3. Затем при помощи однопучковой щетки для чистки брекетов, начинаем очищать сами брекеты, десенную борозду, прикорневые зоны.
4. Далее, чтобы «добраться» под дугу конструкции, используем ершик. При этом движения должны быть вращательными, возвратно-поступательными.
5. После - чистим зубы как обычно.
6. И в завершении прибегаем к помощи зубной нити, концы которой плотно удерживаем между пальцами рук (большим и указательным). Саму нить натягиваем и вводим в межзубные промежутки, совершая «распиливающие» движения. Для извлечения нити ее нужно переместить к верхней части зуба. Данная процедура выполняется для каждого зуба индивидуальным кусочком зубной нити.

Чтобы не повредить брекет-систему, нельзя сильно давить на нее и совершать резкие движения. По окончании чистки ротовую полость рекомендуется прополоскать фтористым ополаскивателем, растворенным в теплой воде.

Выбираем зубную щетку

Существует специальная ортодонтическая зубная щетка для брекетов. V-образный вырез щетины дает возможность добраться до труднодоступных участков. Обычная зубная щетка в этом случае не подойдет, так как не сможет максимально эффективно очистить те части зубов, которые находятся под элементами конструкции, что, в свою очередь, приводит к образованию зубных камней и заболеваниям зубов.

