

ZĘBY
z czym to się je
część 2

Z SERII
**PIELĘGNIARKA SZKOLNA
PREZENTUJE**



Higiena jamy ustnej

Odpowiednia higiena jamy ustnej zapewni zdrowie Waszych zębów i dziąseł. Jej podstawą jest usunięcie płytki nazębnej (czyli miękkiego osadu pokrywającego zęby, w skład którego wchodzi głównie resztki pokarmowe i bakterie) tym samym zapobiegając próchnicy. Z poprzedniej części wiecie już czym jest próchnica, i dlaczego jest niebezpieczna!

W ramach higieny jamy ustnej należy pamiętać o:

1. Szczotkowaniu zębów
2. Płukaniu jamy ustnej
3. Wizytach kontrolnych u stomatologa

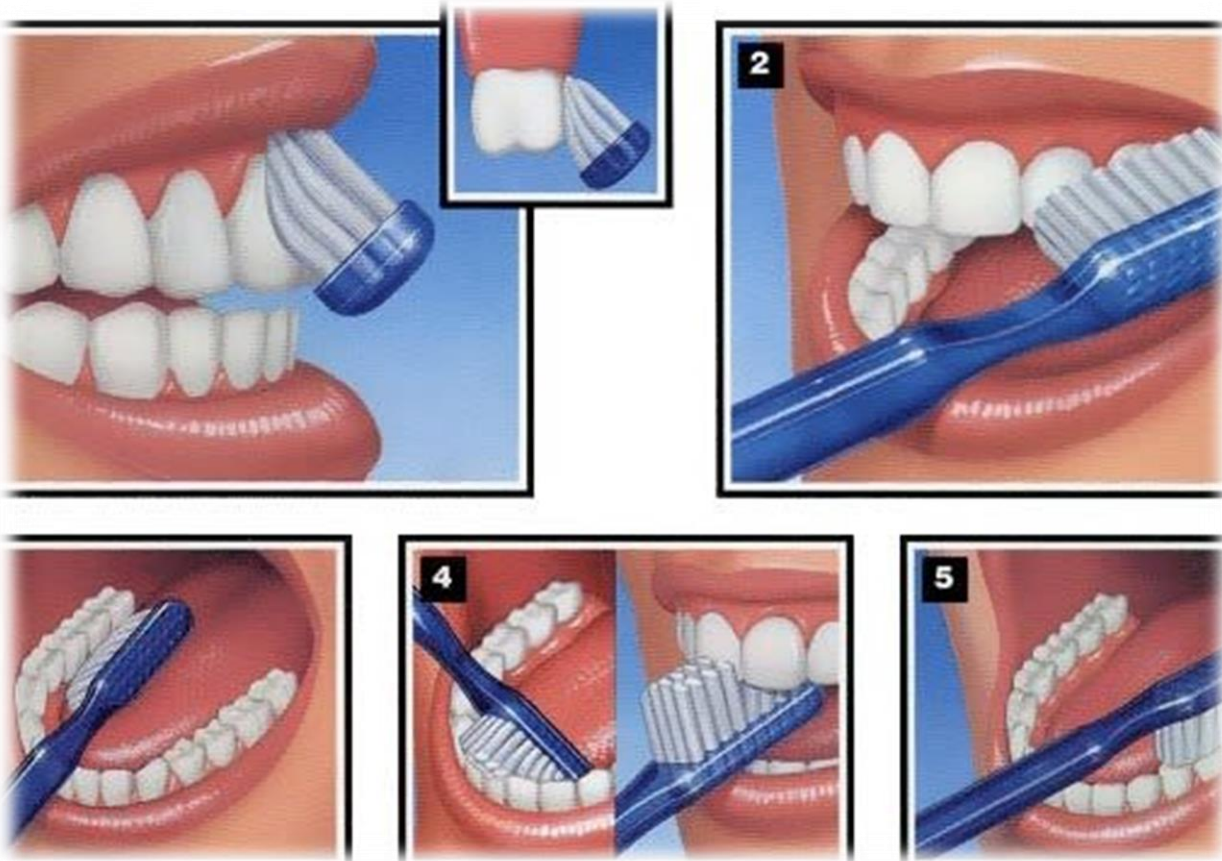




SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW

Jak i kiedy szczotkować zęby?

NIE WYBIERAJJCIE SZCZOTECZEK Z TWARDYM WŁOSIEM, MOŻE ONO POKALECZYĆ DZIAŚŁA. PRZED ZAKUPEM SKONSULTUJJCIE SIĘ ZE STOMATOLOGIEM!

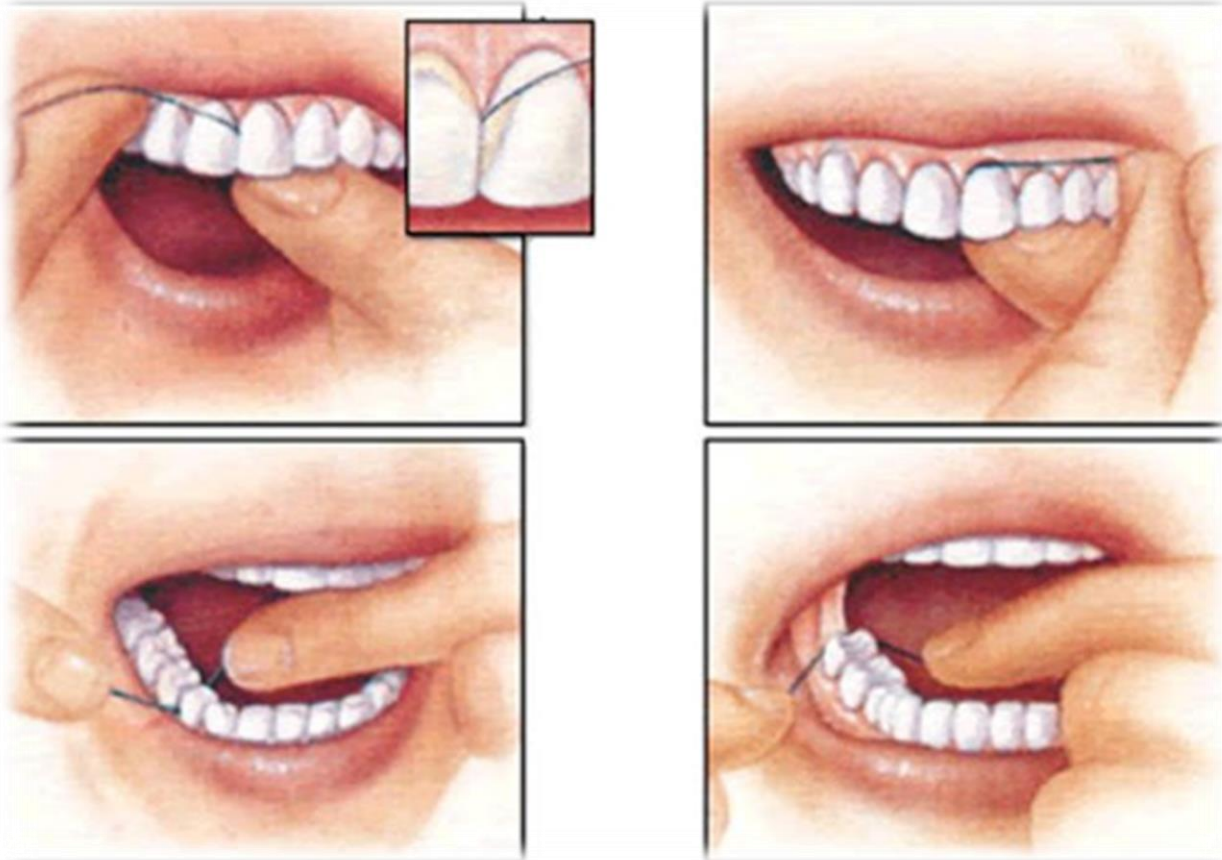


Szczotkować należy przynajmniej dwa razy dziennie: rano i wieczorem, najlepiej po każdym posiłku.

Na rysunku obok zaprezentowano preferowaną metodę szczotkowania. Pamiętajcie, że czynność ta powinna trwać około 3 minut!

Dbajcie również o swoje szczoteczki. Przed i po każdym użyciu należy ją umyć, a zalecane jest odkażanie szczoteczki w wodzie utlenionej od czasu do czasu. Wymieniajcie szczoteczki co 2-3 miesiące, lub jeśli włosie szczoteczki jest powyginaane.

Nitkowanie zębów



Nitkowanie zębów jest równie istotną czynnością co szczotkowanie. To pierwsze usuwa około 60% płytki nazębnej – pozostałe 40% pozostaje ukryte między zębami!

Na rysunku obok przedstawiono sugerowany sposób nitkowania zębów. Po nawinięciu 30 – 40 cm nitki na palce obu rąk dokładnie oczyśćcie przestrzenie międzyzębowe.

Uważajcie aby nie skaleczyć dziąseł w trakcie tej czynności!

... a co z żuciem gumy?



Nasz organizm również sam dba o oczyszczanie jamy ustnej poprzez produkcję śliny.

Żucie jest czynnością stymulującą produkcję śliny. Proces ten zachodzi w trakcie jedzenia, ale można go także wywołać żując gumę!

Sugeruje się żucie gumy przez 20 minut po posiłku, w przypadku jeśli nie można umyć zębów. Uchroni to szkliwo zębów przed zbytnim zakwaszeniem, ale nie usunie płytki nazębnej!

Pamiętajcie aby wybierać gumę nie zawierającą cukru!



PŁUKANIE JAMY USTNEJ

Płukanie jamy ustnej

Płukanie zębów jest dobrą dodatkową techniką dbania o higienę jamy ustnej. Do płukania zalecane są profesjonalne płyny, ale można je zastąpić np. wodą z solą.

Jamę ustną można płukać:

- Przed myciem zębów – w celu zmiękczenia płytki nazębnej
- Po umyciu zębów – w celu usunięcia ewentualnej zalegającej płytki nazębnej
- Między posiłkami – w celu pozbycia się resztek pokarmowych



PAMIĘTAJCIE, ŻE
PŁUKANIE JAMY USTNEJ
NIE ZASTĘPUJE
TRADYCYJNYCH METOD
HIGIENY!

UWAŻAJCIE NA PŁYNY
MAJĄCE W SKŁADZIE
ALKOHOL (WYSUSZA
ŚLIZÓWKĘ)!



WIZYTY U STOMATOLOGA

Kontrola u stomatologa



Najlepszym sposobem na zdrowie jest profilaktyka – dotyczy to również uzębienia. Obok higieny jamy ustnej ważne są wizyty kontrolne u stomatologa. Powinniście udać się na taką wizytę przynajmniej dwa razy do roku.

Stomatolog pomoże Wam również w doborze odpowiedniej szczoteczki, pasty do zębów czy płynu do płukania. Wykryje również ewentualne wady zgryzu i pomoże w ich korekcji.

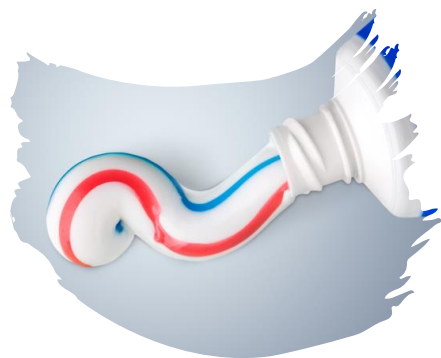
U STOMATOLOGA MOŻNA RÓWNIEŻ DOKONAĆ ZABIEGU FLUORYZACJI, KTÓRY WZMACNIA I ODBUDOWUJE SZKLIWO. POMAGA TAKŻE PRZY NADWRAŻLIWOŚCI ZĘBÓW!

FLUORYZACJĘ WYKONUJE RÓWNIEŻ PIELĘGNIARKA SZKOLNA W KLASACH 1 – 6. MOŻECIE TAKŻE ROBIĆ TO W DOMU! TO NAPRAWDĘ POMAGA!



PREPARATY DO HIGIENY JAMY USTNEJ

Jakich preparatów używać na co dzień?



Pasty do zębów

PASTA POWINNA
ZAWIERAĆ **FLUOR!**
UNIKAJCIE PAST
WYBIELAJĄCYCH



Płynu do płukania

ZAWSZE
SPRAWDZAJCIE
SKŁAD PŁYNU!



Szczoteczki

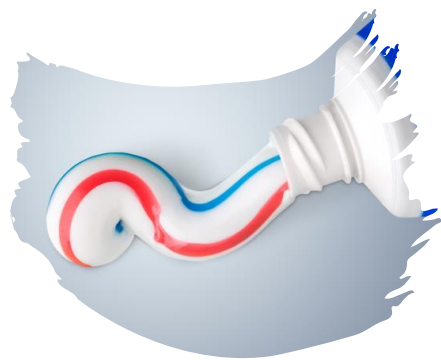
DOBIERZCIE
ODPOWIEDNIĄ
WIELKOŚĆ
SZCZOTECZKI



Nici dentystycznej

WYBIERZCIE
WARIANT O
ODPOWIEDNIEJ
GRUBOŚCI

Jakich preparatów używać na co dzień?



Pasty do zębów



Płynu do płukania



Szczoteczki



Nici dentystycznej

SKUTECZNA HIGIENA JAMY USTNEJ JEST KLUCZEM DO ZAPOBIEGANIA PRÓCHNICY. WSZYSTKIE Z TYCH PRODUKTÓW DOBIERZCIE ZE STOMATOLOGIEM.

A large, horizontal, pink brushstroke graphic that serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with irregular edges.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Pamiętajcie o umyciu zębów! ;)