80 ПОБЕДА!

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Гигиена полости рта в пожилом возрасте



Почему здоровые зубы — это так важно?

Зубы принимают важное участие в образовании звуков нашей речи. Потеря отдельных, особенно передних, зубов заметно отражается на чёткости произношения слов.

Зубы — это начало пищеварительной системы. Проблемы с ними влияют на состояние всего организма.

Из-за отсутствия зубов или их неестественного положения заметно искажаются черты лица.



Больные зубы могут:

— Провоцировать заболевания носоглотки

— Способствовать развитию проблем с желудочно-кишечным трактом

— Вызывать боль в ушах, головную боль

— Способствовать ослаблению иммунитета

— Стать источником инфекции, поражающей сердце

Правильная гигиена полости рта — это:

Тщательная чистка зубной щеткой с пастой

Очищение полости рта после каждого приема пищи

Использование зубных нитей, межзубных ершиков, ирригатора



Основные правила чистки зубов:

1. Щечные поверхности чистить по направлению от десны выметающими движениями

2. Язык чистить аккуратными выметающими движениями от корня к кончику

3. Жевательные поверхности очищать возвратно-поступательными и круговыми движениями

Проводите процедуру утром после завтрака и вечером после ужина не менее 3–4 минут. Меняйте зубную щетку не реже 1 раза в три месяца!

Полезные
продукты для зубов

Молоко и молочные продукты

Рыба и морепродукты

Орехи

Чай зеленый, цветочный

Злаковые

Мясные продукты

Овощи и фрукты с жесткой мякотью в сыром виде

Зеленые овощные культуры



Вредные
продукты для зубов

Кондитерские изделия

Леденцы

Шоколад

Сладкие газировки

Мюсли

Попкорн

Чипсы



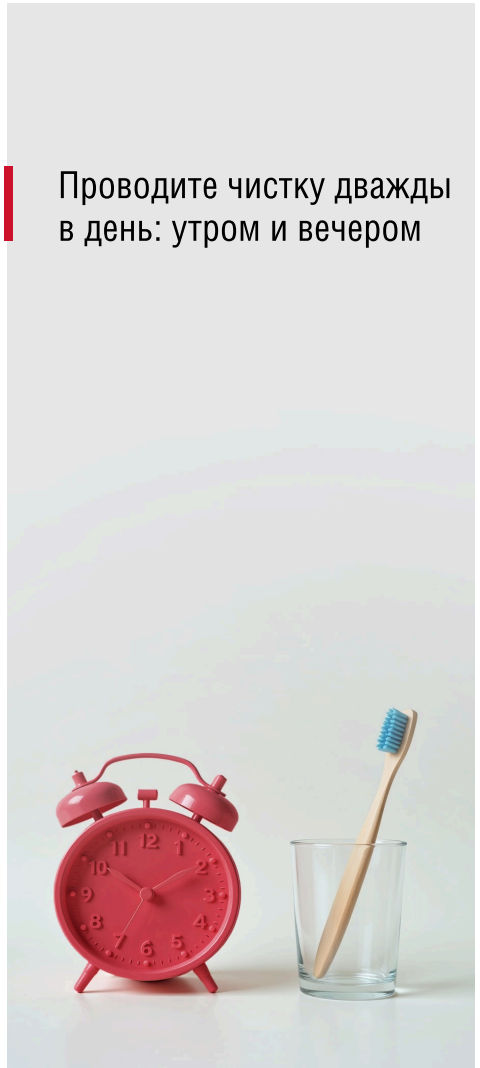
Возрастные изменения зубов и ротовой полости:

- Уменьшение слюноотделения
- Рецессия десны — оголение шейки и корня зуба
- Стоматит, вызванный ношением съемных протезов
- Истончение эмали
- Кариес корня зуба
- Утрата зубов



Как правильно ухаживать за съемными зубными протезами?

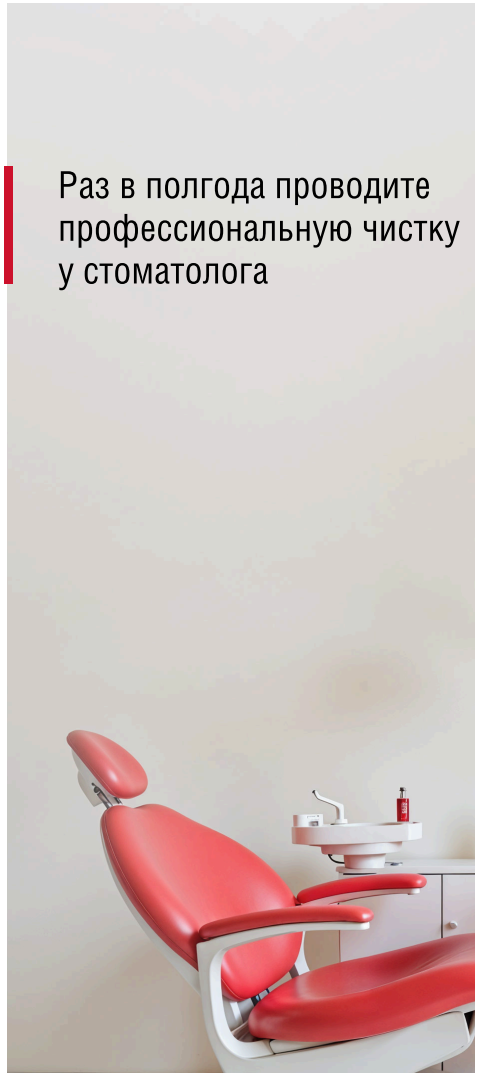
Проводите чистку дважды в день: утром и вечером



После каждого приема пищи промывайте водой



Раз в полгода проводите профессиональную чистку у стоматолога



Ежедневно используйте специальный дезинфицирующий раствор, уничтожающий скопившуюся инфекцию



Как ухаживать за несъемными изделиями?

Несъёмные протезы — это мосты, коронки и микропротезы (виниры, вкладки, люминиры)



Чистка зубов дважды в день обязательна. Лучше использовать специальную зубную щетку и ершик для межзубных промежутков

Используйте ирригатор предварительно проконсультируйтесь с врачом-стоматологом

Не применяйте зубную нить рядом с коронками и винирами