

Как правильно бы отбелить их

Во время полезной для зубов диеты можно заняться поиском советов, как правильно отбеливают зубы содой. Читайте также. Дом. Чистим серебро нашатырным спиртом.

Автор: palladin

Стоматологи отмечают, что на сегодняшний день основная причина потери зубов происходит из-за недостаточного или неправильного ухода за полостью рта, в частности – неправильной чистки зубов.

Конечно же, большинство людей уверены на все 100%, что они умеют правильно чистить зубы, но, к сожалению, на практике это не всегда подтверждается результатом.

Чтобы избежать пломбирования и вырывания зубов, давайте ещё раз пересмотрим свои знания, и прямо с сегодняшнего дня будем ухаживать за своими зубками так, чтобы они нас радовали на протяжении всей жизни !

Чистка зубов — это процедура личной гигиены, которая заключается в очистке поверхности зубов от остатков пищи, бактерий и мягкого зубного налёта.

Полость рта - это одна из самых инфицированных различными бактериями частей тела. Недостаточный или неправильный уход за ней может привести к плачевным последствиям. [Гель для отбеливания зубов 8 шприцов.](#)

Остатки пищи на зубах под влиянием бактерий подвергаются гниению, распаду и брожению. Кроме того, мягкий зубной налёт выделяет кислоту, которая разрушает эмаль, вследствие чего образуется кариес. [Rocs гель для отбеливания зубов.](#) Это приносит вред не только самим зубам, но является источником неприятного запаха изо рта, а также может спровоцировать заболевания внутренних органов и снизить защитные способности организма (ослабить иммунную систему). [Уроки фотошоа как отбелить зубы видео.](#)

Если не чистить зубы, могут развиваться следующие заболевания: хроническое воспаление дёсен, гингивит, кариес, пародонтит, периостит (флюс), пульпит, стоматит, афта, гастрит, язва, а из-за ослабленной иммунной системы – ангина, сахарный диабет 2го типа, болезнь Альцгеймера, атеросклероз, болезни сердца, инсульт и даже рак.

Методика правильной чистки зубов

1. [Как отбелить зубы не нанеся им вреда.](#) Расположите головку зубной щетки под углом 45 градусов к линии десны

;

2. Чистите зубы круговыми движениями по направлению от десны к вершине зуба (нижние зубы снизу вверх, верхние сверху вниз);

3. Тщательно чистите каждый зуб

;

4. Жевательные поверхности верхних и нижних моляров чистите круговыми движениями

;

5. [Капы акуафреш для отбеливания зубов отзывы](#). После тщательной чистки зубов, закройте рот и сделайте зубной щеткой круговые движения с захватом зубов и дёсен

;

6. Далее почистите язык, начиная с задней части, и постепенно направляйтесь к передней поверхности.

7. [Гель для отбеливания зубов плюс вайт](#). После чистки ротовой полости, тщательно прополощите её водой.

Правила чистки зубов

— чистите зубы 2 раза в день — утром и вечером (после последнего приёма пищи);

— чистить зубы необходимо 2-3 минуты;

— чередуйте пасты. Не используйте одну и ту же зубную пасту долго. С утра используйте обычную или отбеливающую зубную пасту, а вечером - обычную или гель;

— в течение дня, после еды, полощите рот водой или специальным ополаскивателем для зубов. Можете также пожевать жевательную резинку, но не более 15 минут;

— перед чисткой зубов, зубную щётку обязательно промойте водой;

— наносите на щётку небольшое количество пасты: для детей - не более 0,5 см, для взрослых - не более 1 см;

— во время чистки зубов не давите сильно на щётку;

— после проведения чистки зубов, щётку тщательно промойте водой и храните её щетинкой вверх;

— чистя зубы, наклонитесь вперёд над раковиной, чтобы не глотать пасту, т.

к. [Сколько дней приходит карандаш для отбеливания зубов](#). некоторые из них содержат фтор, который токсичен для организма;

— не используйте для чистки зубов длительное время зубные пасты с отбеливающим эффектом;

— для удаления остатков пищи и налёта между зубами, используйте зубную нить.

Нужно ли чистить язык?

Чистку языка многие люди упускают из виду, хотя бактерии на нём скапливаются также благополучно, как и на зубах. Если язык не чистить, то вредные микроорганизмы, которые прилепляются в промежутках между

вкусовыми сосочками языка, начинают усиленно размножаться, а продукты их жизнедеятельности вызывают неприятный запах изо рта. [Как отбелить зубы в домашних условиях бабушкин метод.](#)

Взрослым людям необходимо чистить язык так же, как и зубы — 2 раза в день. Малышей надо постепенно приучать к чистке языка, начиная с кончика языка, так как у ребёнка может быть сильно выражен рвотный рефлекс, и нажим на корень языка будет очень неприятен. [Чем отбелить запломбированные зубы в домашних условиях.](#)

Есть специальные приспособления для чистки языка в форме скребка, а есть скребок для чистки языка на обратной стороне головки зубной щетки. [Как отбелить зубы за 3 дня.](#)

Чтобы почистить язык, поместите скребок на спинку языка как можно ближе к корню и продвигайте его вперёд, к выходу, слегка надавливая на язык. [У меня черные зубы как их отбелить в домашних условиях.](#)

Зубные пасты бывают следующих видов:

— гигиенические зубные пасты. Предназначены для очищения зубов и освежения полости рта

;

— лечебно-профилактические. [Стоматологические средства для отбеливания зубов купить в аптеке.](#) Предназначены для профилактики кариеса (содержащие соединения фтора и кальция), для профилактики и комплексного лечения заболеваний пародонта (содержащие хлоргексидин, триклозан, лизоцим, трипсин, экстракты растений, прополис, витамины), для снижения чувствительности зубов (с гидроксиапатитом и соединениями калия);

— отбеливающие с содержанием перекиси водорода или карбамида. Такая паста окисляет пигменты, визуально осветляя зубы, или с помощью грубых абразивов удаляет плотный пигментированный налёт. Отбеливающими зубными пастами нельзя чистить зубы ежедневно, а приобретать их следует только по рекомендации лечащего врача.

Если у Вас нет проблем с зубами и дёснами, то гигиеническую пасту можно выбрать на свой вкус. Если же необходима профилактическая или лечебная паста, то следуйте рекомендации врача и собственной потребности.

Детям подходит только детская зубная паста. [Как отбелить зубы в домашних условиях.](#)

Можно ли чистить зубы содой или солью?

Для чистки зубов некоторые люди применяют не пасту, а народные средства – такие, как пищевая сода. Считается, что данное средство может хорошо

отбелить зубы за счёт своих абразивных свойств. И это действительно так, но эффект отбеливания будет достигнут за счёт того, что сода буквально сдерёт верхний слой эмали, которая является защитным слоем зуба. [Ручка аппликатор для отбеливания зубов отзывы](#).

Также существует мнение, что полезно чистить зубы солью, так как она обладает множеством полезных элементов. Да, соль помогает снять зубной налёт, в некоторых случаях и зубной камень, но её ни в коем случае нельзя применять ежедневно, так как пострадает эмаль. Также, соль для чистки зубов должна быть очень мелкой. [Как отбелить зубы китайским средством](#). Современная стоматология категорически не рекомендует использовать соль или соду для чистки зубов.

Интересная статистика

На следующие вопросы ответили женщины от 13 до 50 лет:

- считают, что нужно чистить зубы 2 раза в день — 73%;
- знают, что такое зубной гель — 38%;
- используют зубной гель — 13%;
- знают, что такое жидкость для ополаскивания полости рта — 25%;
- используют ополаскиватель для ротовой полости — 8%;
- знают, что такое зубная нить — 13%;
- используют зубную нить — 4%;
- имеют вставные зубы или коронки до 30 лет — 28%;
- удалено больше 1 зуба до 30 лет — 37%;
- больше половины зубов запломбированы или требуют лечения — 68%;
- посещают стоматолога 1 раз в полгода — 9%;
- посещают стоматолога, только когда заболит зуб — 91%.

Специалисты рекомендуют посещать стоматолога для профессиональной чистки зубов 1-2 раза в год.

Использование материалов сайта разрешается только с письменного согласия редакции и при наличии гиперссылки на Источник.