Введение

Во-первых, будет правильным чистить зубы не менее 2-х минут. Взрослые люди в большинстве своем не соблюдают данное требования. Чтобы понять, сколько прошло времени, не нужно использовать секундомер, достаточно досчитать до 120-ти. Правильная чистка зубов выполняется мягкими короткими движениями. При этом нужно уделять внимание деснам, молярам и другим участкам в труднодоступных местах. Не забывайте об участках вокруг пломб, протезов зубов, коронок и так далее.



Порядок чистки зубов

Вот, давайте, рассмотрим стандартную схему чистки зубов. Сначала почистите внешнюю поверхность верхних зубов, а потом нижних. После этого почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних зубов, а также почистите жевательные поверхности. Для того, чтобы освежить дыхание, нужно почистить поверхность языка. Это обязательно. Но, если зубы уже запущены, то поможет вот такоелечение зубов. Опытные специалисты клиники по ссылке выше быстро приведут в порядок ваши зубы и полость рта.

Какую использовать зубную щетку?

Стоматологи считают, что для того, чтобы удалить кариозные бактерии и налет с поверхности зубов вполне подойдет зубная щетка с мягкой щетиной. В данном случае отдавайте предпочтение щеткам с небольшой головкой, поскольку они хорошо достают все участки полости рта. Также и моляры, которые находятся в глубине рта. Многие пациенты в качестве альтернативы используют электрическую зубную щетка. Ее вполне можно использовать людям, которые имеют трудности в процессе чистки зубов. Также она подойдет для тех, кто имеет ограничения по двигательным возможностям рук.

Что мы знаем о выборе зубной пасты?

Очень важно пользоваться зубной пастой, наиболее подходящей для вас. Сегодня есть множество различных зубных паст, которые специалисты разработали для лечения и профилактики различных болезней. В частности это кариесные полости, зубной камень, гингивит, зубные пятна и камень, повышенная чувствительность зубов. Для правильного выбора зубной пасты, которая подходит именно Вам, нужно сходить к гигиенисту или стоматологу.

Период использования зубной щетки

Зубную щетку нужно менять при первых признаках износа. Но и не реже, чем раз в квартал. Также важно ее менять после того, как вы переболели простудой, поскольку на щетинках вполне могут образовываться бактерии, которые вызывают повторное заражение.