**Jak prawidłowo myć zęby**

Codziennie myjesz zęby, ale czy robisz to prawidłowo? Właściwie wykonywane szczotkowanie zębów wraz z trzema pozostałymi etapami higieny jamy ustnej pozwala zachować zdrowe zęby i dziąsła. Lek. stom. Karolina Cepińska-Malczak – stomatolog z warszawskiej kliniki L’experta instruuje, jak powinien przebiegać ten proces.

Czy wiesz, że mycie zębów powinno składać się z czterech etapów?! Samo szczotkowanie zębów to nie wszystko!

**Najpierw chwyć za nić!**

Jak tłumaczy lek. stom. Karolina Cepińska-Malczak – stomatolog z warszawskiej kliniki L’experta zaczynamy od usunięcia resztek pokarmu i nalotu z przestrzeni międzyzębowych. - *Tak jak myjąc ręce, myjemy również powierzchnie między palcami, tak w jamie ustnej nie można pomijać płaszczyzn stycznych zębów, ponieważ to tam gromadzi się i zalega najwięcej zanieczyszczeń. Tę czynność wykonujemy za pomocą nici dentystycznej. –*

Jak jej używać? Oczyszczając przestrzenie pomiędzy zębami górnymi, nić kierujemy ku dołowi. Natomiast, gdy czyścimy zęby dolne, nić kierujemy ku górze. W ten sposób zanieczyszczenia wyciągamy z zakamarków zamiast je w nie jeszcze bardziej wciskać. Należy pamiętać, aby za każdym razem, przechodząc do kolejnych zębów, używać świeżego kawałka nici.

**Szczotkuj zęby odpowiednią techniką!**

Kiedy przestrzenie między zębami są czyste możemy umyć przód, tył i powierzchnie żujące zębów. W tym celu używamy szczoteczki. Tak samo dobra będzie szczoteczka manualna, elektryczna czy soniczna. Bardziej istotne natomiast jest, aby była regularnie – co miesiąc wymieniana.

Stomatolog podkreśla, że najważniejsze w szczotkowaniu zębów jest poprawne wykonywanie tej czynności. Szczotkowanie zębów należy zaczynać od zewnętrznych powierzchni zębów przy zaciśniętych szczękach. - *Szczoteczkę ustaw pod kątem 45 stopni do powierzchni dziąseł i delikatnymi, obrotowymi ruchami wymiataj zanieczyszczenia w kierunku powierzchni żującej. To tzw. metoda wymiatająco-orężna. Następnie rozchyl szczęki i podobnie postępuj z powierzchniami wewnętrznymi zębów - od strony podniebienia. Z kolei powierzchnie żujące czyść delikatnymi ruchami posuwistymi do przodu i do tyłu. Takie ruchy na każdej powierzchni każdego zęba powinny być wykonane trzy razy. -*

**Jaką pastą myć żeby?**

Najważniejsze jest, aby pasta w swoim składzie miała fluor. Wbrew różnym mitom, przyjmowany w odpowiednich dawkach jest dla organizmu bezpieczny. *- Wraz z pastą dostarczamy go tak naprawdę w śladowych ilościach. Natomiast jest niezastąpiony w ochronie zębów. Hamuje wzrost bakterii oraz wbudowując się w hydroksyapatyty szkliwa sprawia, że jest ono odporne na atak kwasów, produkowanych przez bakterie próchnicowe –* wyjaśnia lek. stom. Karolina Cepińska-Malczak.

Zwracajmy uwagę jedynie na stężenie fluoru w paście do zębów. Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Stomatologii Dziecięcej pasta stosowana u dzieci od 1 ząbka do 6 roku życia powinna zawierać 1000 ppm fluoru. Ważna jest tu również ilość używanej pasty. U dzieci od o do 3 lat powinna wynosić ona tyle, co ziarnko ryżu, natomiast u dzieci od 3 do 6 lat jest to ziarnko groszku, a powyżej 6 lat zmienia się dawkę fluoru na 1400 ppm i jest to już ta sama ilość fluoru co powinna być stosowana w paście dla dorosłych. Można wybrać pastę dedykowaną konkretnym potrzebom uzębienia np. wybielającą lub przeciwdziałającą chorobom dziąseł lub nadwrażliwości zębów.

**Nie zapominaj o języku!**

Trzeba również pamiętać, aby po każdym umyciu zębów dodatkowo wyczyścić powierzchnię języka. Niestety, gromadzące się w jamie ustnej osady, zalegają się w jego porowatej powierzchni. Takie resztki są skupiskami bakterii, które powodują nieświeży oddech, rozwój próchnicy oraz chorób dziąseł. Należy więc je usuwać. Najlepszym narzędziem służącym do tego jest czyścik do języka. Ma odpowiednią budowę. Działa jak ściągaczka do osadu. Ważna jest również technika mycia języka. Czyścik przykładamy jak najdalej, blisko nasady języka i równomiernym, zdecydowanym ruchem przesuwamy ją do samego czubka. Nie należy jednak przesadzać z siłą dociskania czyścika oraz ilością pociągnięć! Taki ruch o delikatnym natężeniu, należy powtórzyć najwyżej trzy lub cztery razy, płucząc po każdym przesunięciu skrobaczkę pod bieżącą wodą.

**Na koniec płuczemy jamę ustną!**

Ostatnim czwartym krokiem jest dokładne wypłukanie całej jamy ustnej za pomocą wody, ale i z wykorzystanemu specjalnych płynów i urządzeń.

Stomatolog kliniki L’experta poleca iygator. -*To urządzenie, które dokładnie wypłucze wszystkie pozostałe osady. Nawet po dokładnym umyciu i nitkowaniu zębów, bardzo często w jamie ustnej i tak pozostają drobinki czy pozostałości jedzenia, które są w stanie „skryć” w zakamarkach.. Żadną metodą mechaniczną nie jesteśmy tam w stanie dotrzeć, za to resztki może wypłukać strumień wody pod ciśnieniem, który zapewnia nam właśnie irygator. Płukanie irygatorem działa też kojąco na podrażnione dziąsła, dodatkowo do pojemniczka na wodę opcjonalnie możemy wlać płyn do płukania jamy ustnej.-*

Użycie płynu antybakteryjnego, odświeżającego mającego w swoim składzie odpowiednie składniki dodatkowo lecznicze lub łagodzące stany zapalne i podrażnienie powinno być zwieńczeniem procesu higieny jamy ustnej. Lepiej unikać płynów na bazie alkoholu, ponieważ wysuszają błoną śluzową jamy ustnej, która szczególnie przy noszeniu aparatu może być podrażniona.

Pamiętajmy, że płukanie jamy ustnej nie zastąpi porządnego szczotkowania zębów. Płytki nazębnej można pozbyć się wyłącznie w sposób mechaniczny. Cały proces mycia zębów powinniśmy wszyscy -zarówno dzieci jak i dorośli wykonywać co najmniej 2 razy dziennie! Dzieci należy przy tym pomagać i pilnować co najmniej do 10 roku życia. Jeśli masz problem z tym jak prawidłowo myć zęby, poproś swojego dentystę przy okazji kolejnej wizyty stomatologicznej o instruktaż. Higienistki stomatologiczne przeprowadzają szkolenia pacjentów z tego jak prawidłowo ,myć zęby.