

METODY MYCIA ZĘBÓW

WYBRAŁA I OPRACOWAŁA: MARIA SAŁAMACHA



**„Nawet najcudowniejszy dzień zaczynamy
od zwykłego mycia zębów. ”**



WSTĘP

Sami z pewnością wiecie, że nie ma nic lepszego od uczucia świeżości i czystości w ustach.

Efektom właściwej higieny zębów i dziąseł są usta o zdrowym wyglądzie i zapachu.

Oznacza to, że:

- 1) Twoje zęby są czyste i nie zawierają resztek pokarmowych.
- 2) Dziąsła mają różowy kolor i nie bolą, ani nie krwawią podczas szczotkowania lub nitkowania.
- 3) Nieświeży oddech nie stanowi utrzymującego się problemu.

Dbanie o właściwą higienę jamy ustnej to jedna z najważniejszych rzeczy dla zębów i dziąseł.

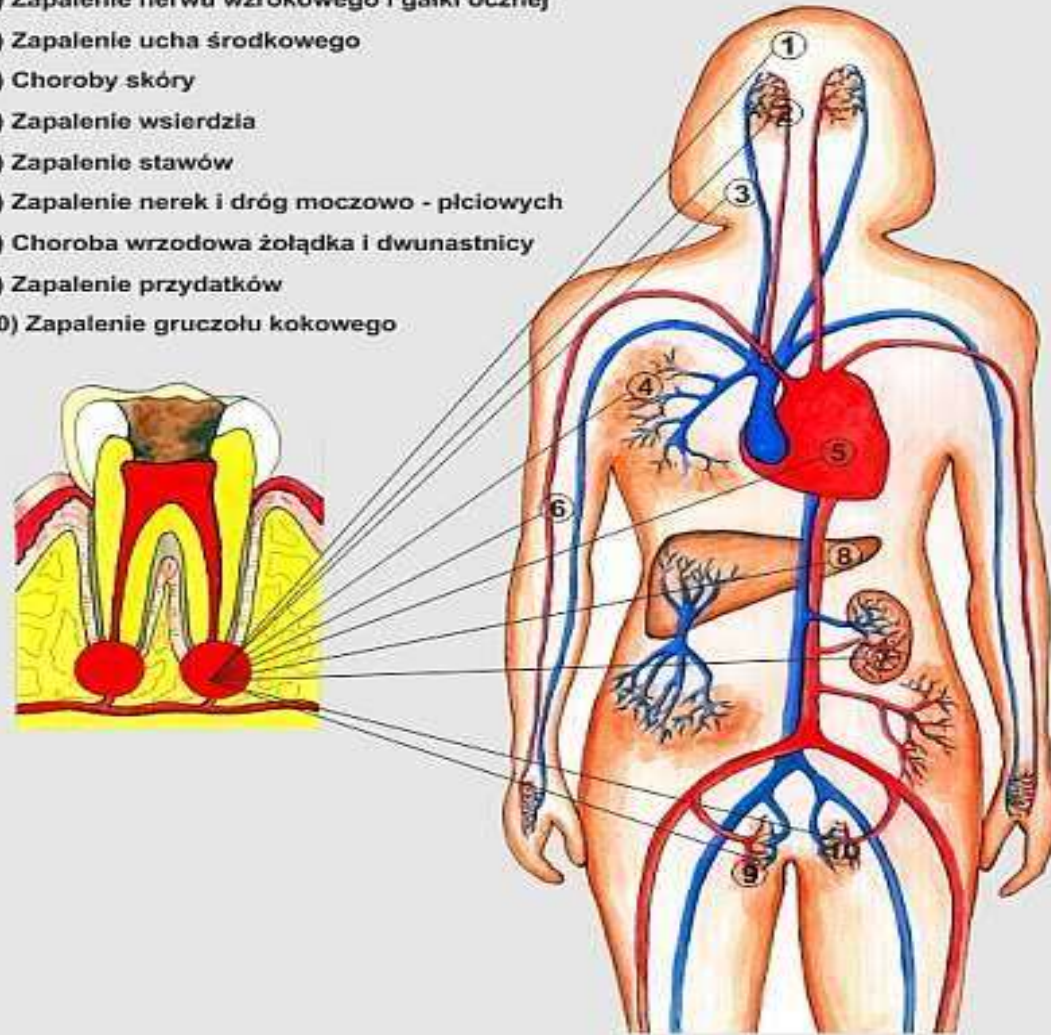
Zdrowe zęby nie tylko pozwalają Ci wyglądać i czuć się młodo, ale również umożliwiają odpowiednie spożywanie pokarmów i mówienie.

Dobry stan zdrowia jamy ustnej jest ważny dla Twojego ogólnego samopoczucia.

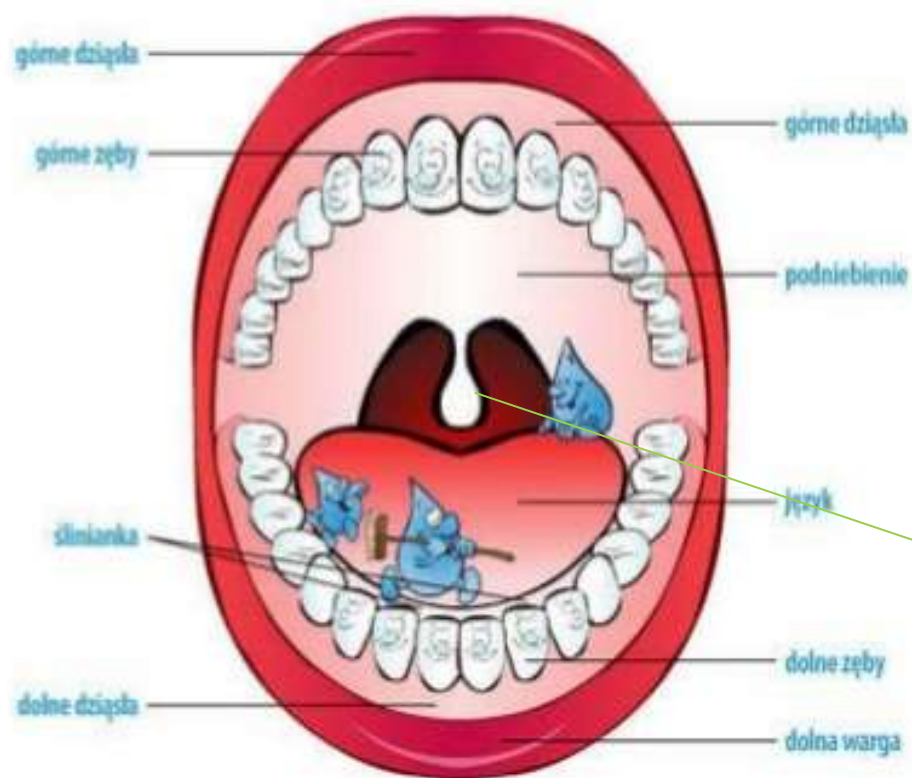


ZĘBY ŹRÓDŁEM CHOROÓB

- 1) Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu
- 2) Zapalenie nerwu wzrokowego i gałki ocznej
- 3) Zapalenie ucha środkowego
- 4) Choroby skóry
- 5) Zapalenie wsierdza
- 6) Zapalenie stawów
- 7) Zapalenie nerek i dróg moczowo - pęciowych
- 8) Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- 9) Zapalenie przydatków
- 10) Zapalenie gruczołu krokowego



JAMA USTNA



Wargi – Mięsiste części tworzące krawędzie otwarcia ust.

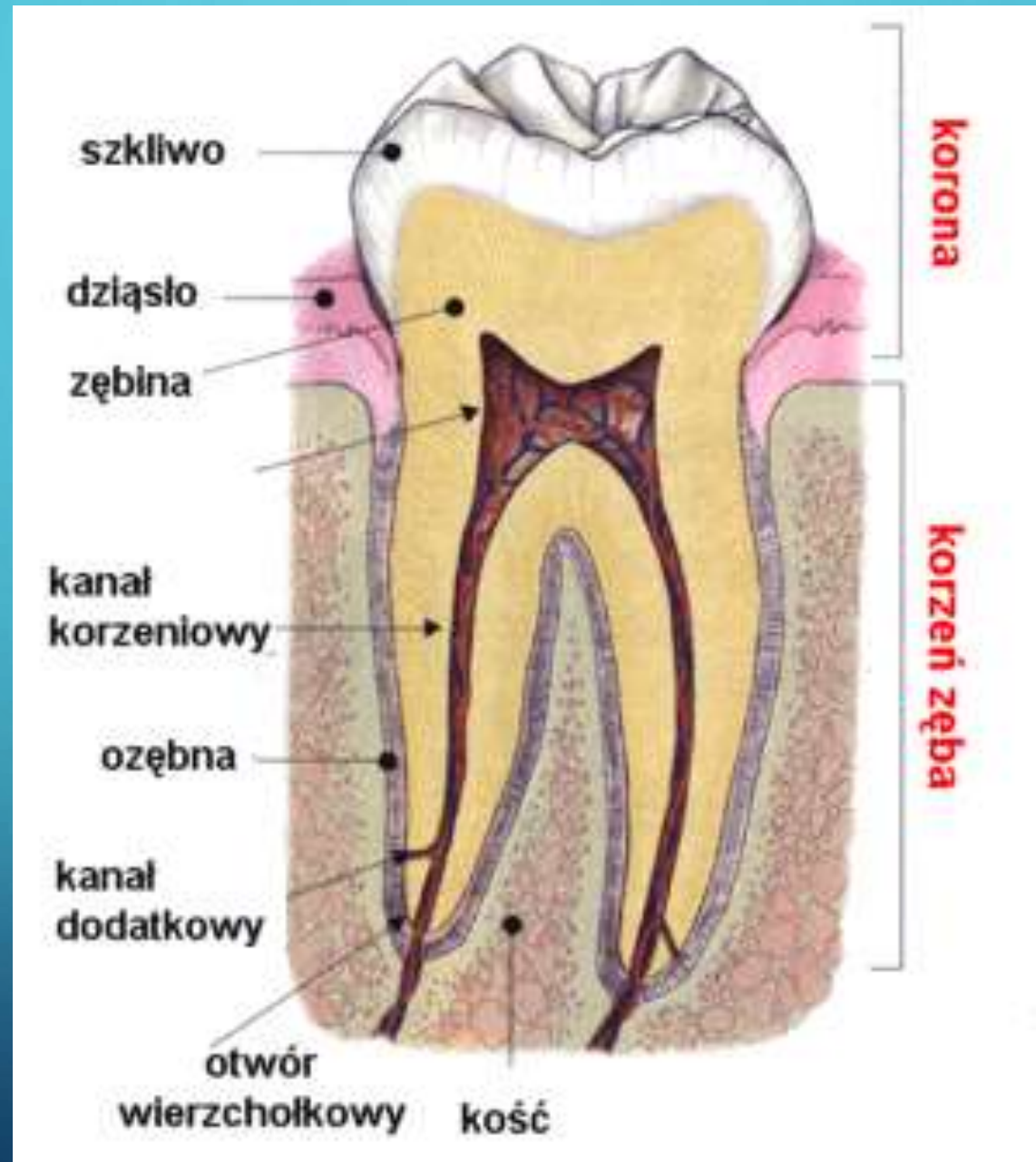
Dziąsła – Sprężyste ciało otaczające korzenie zębów.

Zęby – Twarde, zmineralizowane struktury w szczęcie i żuchwie służące do gryzienia i żucia.

Podniebienie – Struktura tworząca górną część jamy ustnej.

Języczek – Fragment ciała, który zwisa z tylnej części podniebienia miękkiego.

Budowa zęba



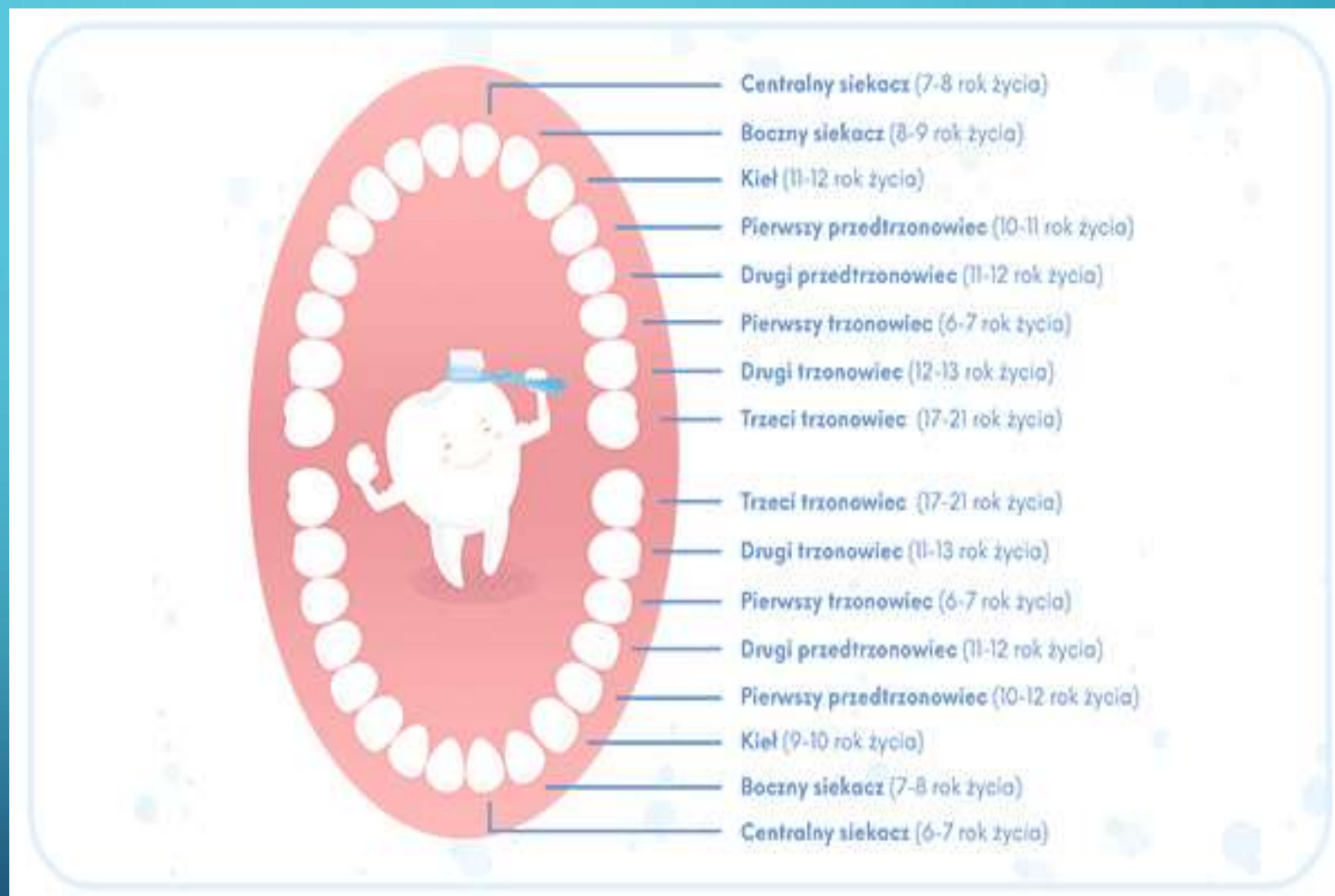
Szkliwo pokrywa koronę zęba i jest najtwardszą tkanką w ludzkim organizmie.

Zębina stanowi główną część zęba i nadaje zębom ich kolor.



Miazga składa się z nerwów, naczyń krwionośnych i tkanki łącznej.

Wiek, w którym wyrzynają się poszczególne zęby



CIEKAWOSTKI:

OD WIEKÓW LUDZIE UŻYWALI RÓŻNYCH METOD W CELU UTRZYMYWANIA HIGIENY JAMY USTNEJ.

JEST TO POTWIERDZONE POPRZECZ LICZNE WYKOPALISKA ARCHEOLOGICZNE, W KTÓRYCH ZNALEZIONO TAKIE NARZĘDZIA JAK:

GAŁĄZKI DRZEW, WYKAŁACZKI, NICI LNIANE, PIÓRA PTASIE, OŚCI RYBIE, ITD.

PRZYJMUJE SIĘ, ŻE PIERWSZA SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW ZOSTAŁA WYNALEZIONA W CHINACH.

W KRAJACH ARABSKICH UŻYWANO NARZĘDZIA O NAZWIE MISWAK LUB SIWAK WYKONANEGO Z GAŁĄZEK LUB KORZENI ROŚLIN WYKAZUJĄCYCH WŁASNOŚCI BAKTERIOBÓJCZE.

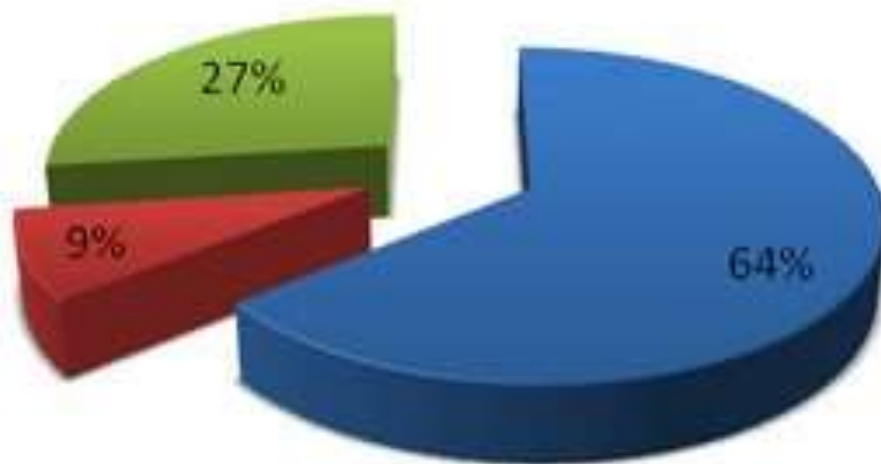
POPULARNYM BYŁO RÓWNIEŻ POCIERANIE ZĘBÓW KREDĄ LUB SODĄ OCZYSZCZONĄ.

Pierwszy patent na szczoteczkę do zębów przyznano w roku 1850, ale produkcja masowa została rozpoczęta dopiero w 1885.

Konstrukcja szczoteczki była dość skomplikowana: rączka wykonana była z kości w której wywiercono dużą liczbę otworków, w których z kolei umieszczono sierść niedźwiedzia. (Nie było to jednak najlepsze rozwiązanie, ponieważ sierść zawierała bakterie, nie schła zbyt dobrze, a pojedyncze włosy często wypadały).

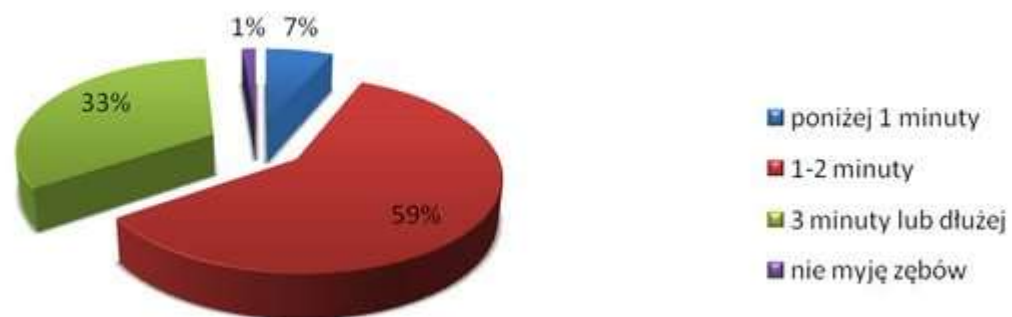
Dlatego też, naturalne włosie zwierzęce zostało zastąpione materiałami syntetycznymi - pierwsza taka szczoteczka została udostępniona do sprzedaży 24 lutego 1938 roku.

Czy znasz różne metody szczotkowania zębów?



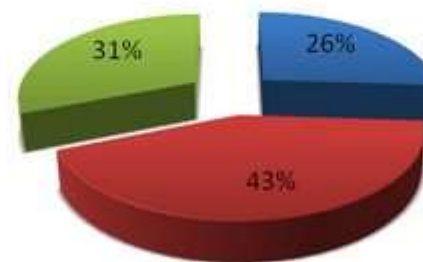
- nigdy nie słyszałem
- tak, wiem na czym polegają
- wiem tylko że są

Jak długo myjesz zęby?



Czy czyścisz także język?

■ nie ■ tak, czasami ■ tak, zawsze



Metody szczotkowania zębów

- ➔ Metoda pionowa
- ➔ Metoda pozioma
- ➔ Roll
- ➔ Metoda Fonesa
- ➔ Metoda Chartersa
- ➔ Metoda Stillmanna
- ➔ Metoda Bassa



Metody szczotkowania

```
graph TD; A[Metody szczotkowania] --> B[Wymiatająca (ROLL)]; A --> C[Okrężna (FONESA)]; A --> D[Wibrujące: STILLMANA, CHARTERSA, BASSA, ZMODYFIKOWANA BASSA];
```

Wymiatająca
(ROLL)

Okrężna
(FONESA)

Wibrujące:

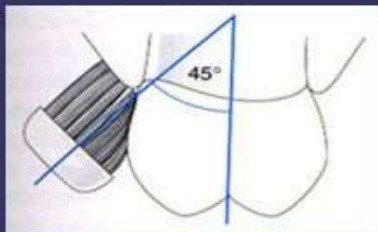
- ▶STILLMANA
- ▶CHARTERSA
- ▶BASSA
- ▶ZMODYFIKOWANA
BASSA

METODA NIE WSKAZANA

Metoda pionowa

- ➔ Ruchy szczoteczki w kierunku pionowym
- ➔ Metoda niewskazana
- ➔ Recesje dziąsłowe





Metoda Bassa

- ➡ W tej metodzie włosie ustawia się pod kątem 45° w kierunku dziąsła tak, aby włosie weszło w niewielkim stopniu do szczeliny dziąsłowej. Wykonuje się następnie ok. 30 ruchów wibrujących. Wymiatając ustawioną pod kątem szczoteczką zawartość szczeliny dziąsłowej, przesuwamy się wzdłuż łuków zębowych najpierw górnego potem dolnego zarówno od trony warg i policzków jak i od strony podniebienia i języka. Szczoteczkę trzymamy uchwytem piórowym. Metoda jest trudna do opanowania i wymaga bezpośredniej demonstracji przez drugą osobę. Jest najbardziej efektywną metodą czyszczenia

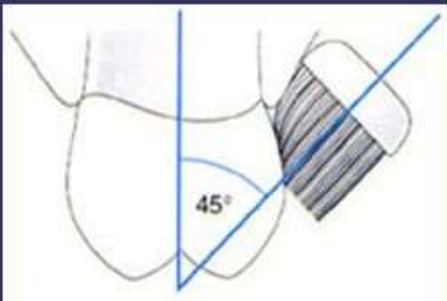


METODA BASSA

- ✖ szczotkę pod kątem 45° w okolicy szyjek zębów
- ✖ część zakończeń włosa szczotki skierowana do kieszonki dziąsłowej i „wchodzi” do niej
- ✖ ok. 30 małych ruchów wibrujących „tam i z powrotem”, powtarzając tę czynność w jednym miejscu 5-krotnie



- Stosowana zbyt energicznie lub zbyt twarda szczotka może doprowadzić u osób ze zdrowym przyzębiem do recesji dziąsła.



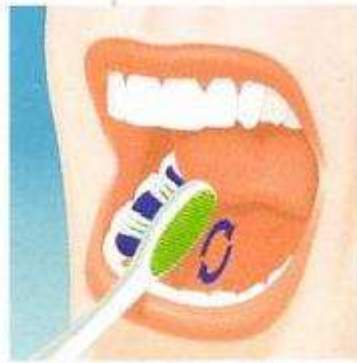
Metoda Chartersa

- ➔ Włosie ustawia się pod kątem 45° do długiej osi zęba w kierunku powierzchni żujących, powinno ono obejmować połowę zęba i brzeg dziąsłowy. Szczotkę lekko kilkukrotnie dociska się i wykonuje ruchy drgająco-wibrujące, co ma na celu pobudzenie krążenia krwi w tkankach dziąsła. Przed przystąpieniem do masażu metodą Chartersa należy oczyścić zęby np. metodą Fonesa. Na samym końcu oczywiście szorujemy powierzchnie żujące wszystkich zębów.

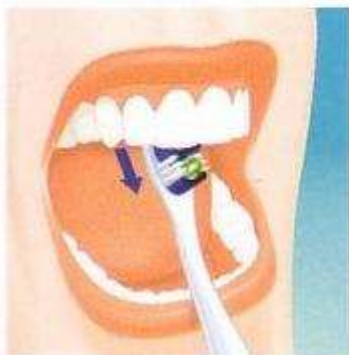




Ustaw szczoteczkę pod kątem 45° do linii dziąseł i czyść ruchami wymiatającymi lub obrotowymi zaczynając od krawędzi dziąseł



Wykonując okrężne ruchy szczotkuj tylne zęby za pomocą wydłużonych włókien na końcu główki szczoteczki



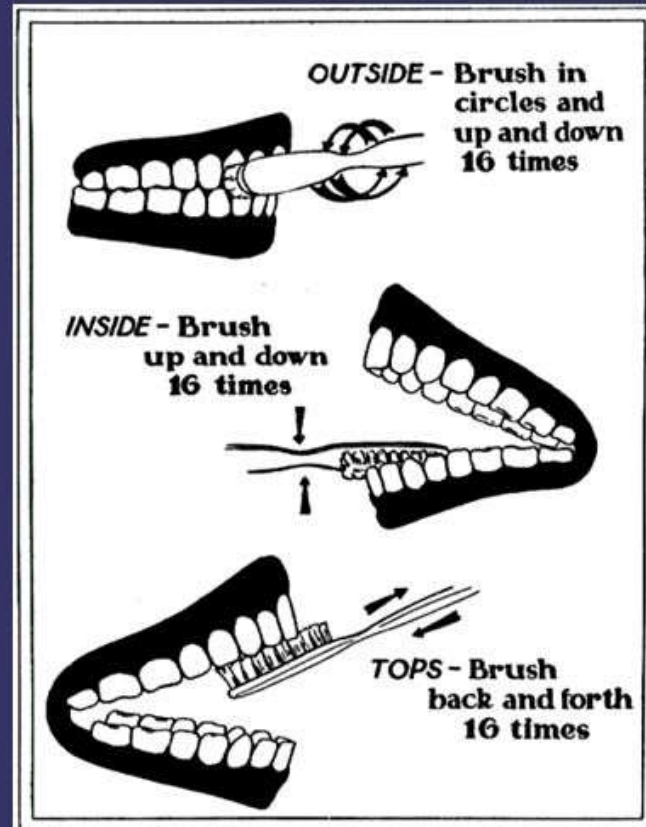
Czyść wewnętrzne powierzchnie zębów wykonując wymiatające lub okrężne ruchy w górę i w dół



Używając podwyższonych pęczków włókien szczoteczki czyść powierzchnie żujące delikatnymi ruchami posuwistymi do przodu i do tyłu



Roll

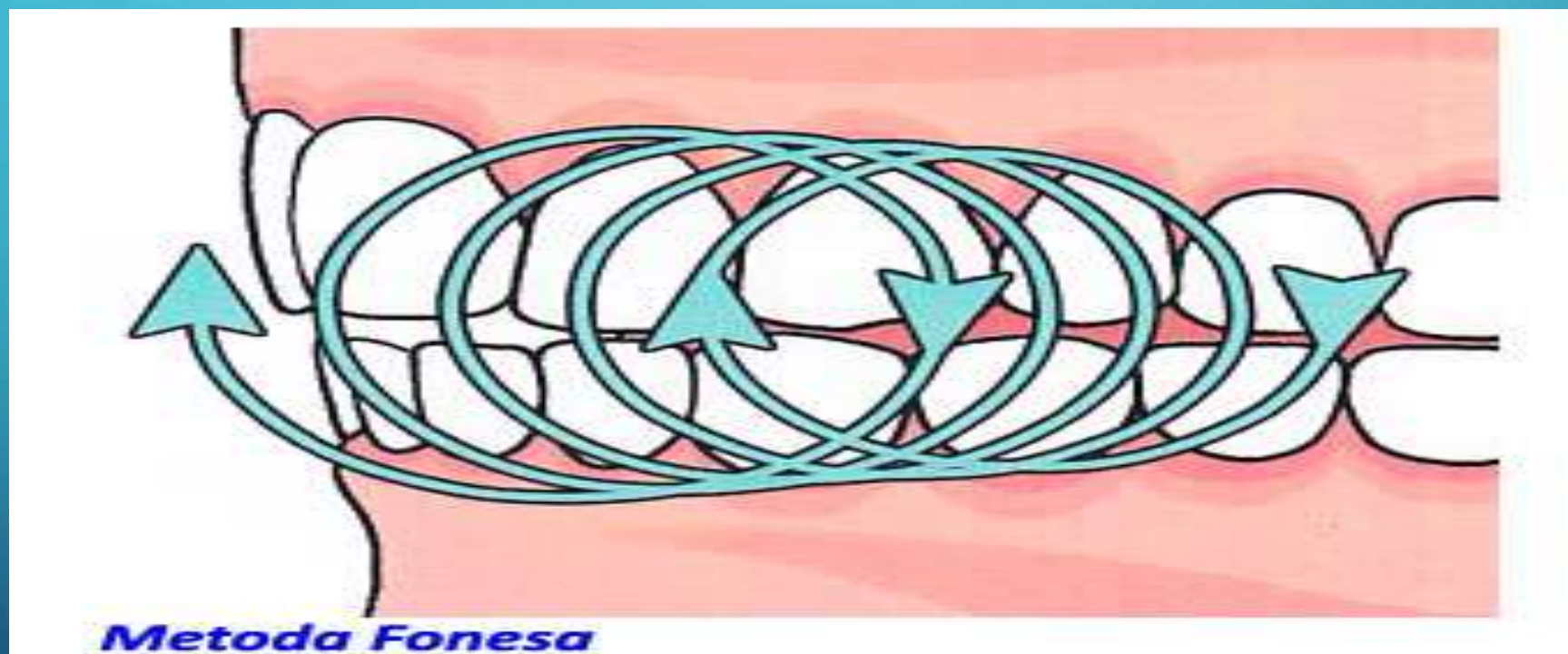


This diagram shows the correct method of brushing the teeth





Metoda Fonesa - okrężna



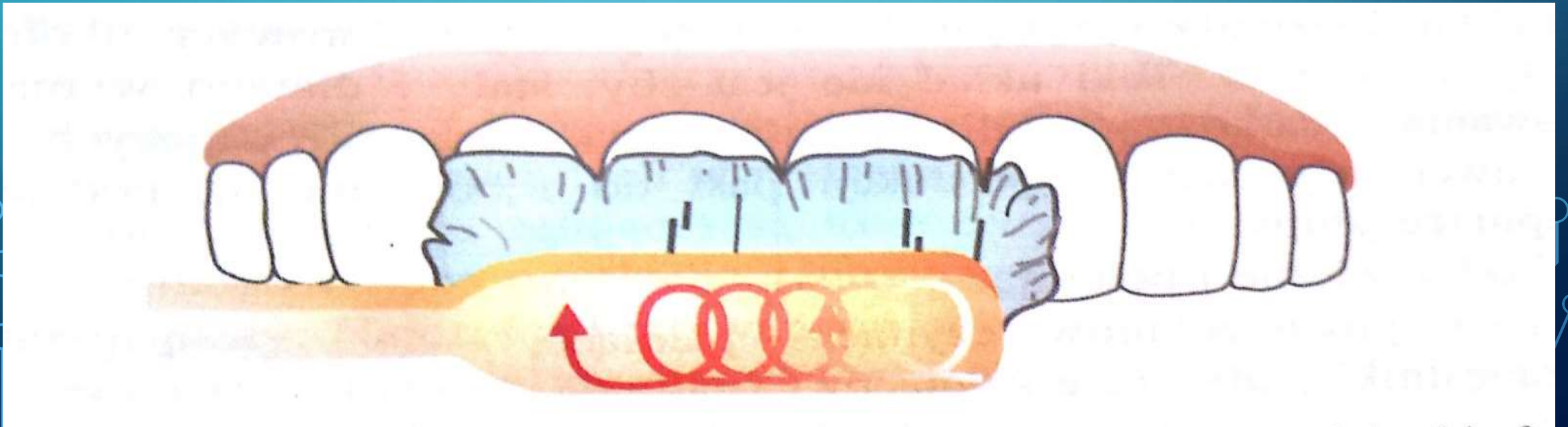
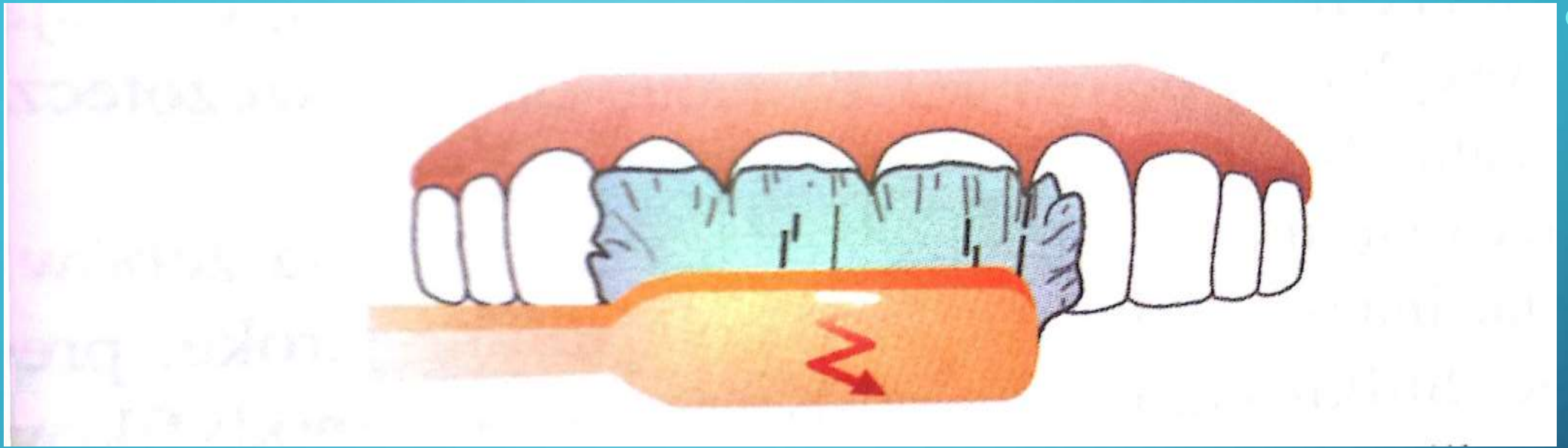
Metody mycia zębów

Obecnie zaleca się następujące metody szczotkowania zębów:

- wymiatania, inaczej obrotowa (ang. roli, rolling-stroke, press-role),
- wibracyjne: Stillmana, Chartersa, Bassa, Bassa zmodyfikowana,
- okrężno-szorująca (ang. circular-scrub, multitufted).

Metoda wymiatania





INSTRUKTAŻ HIGIENY JAMY USTNEJ

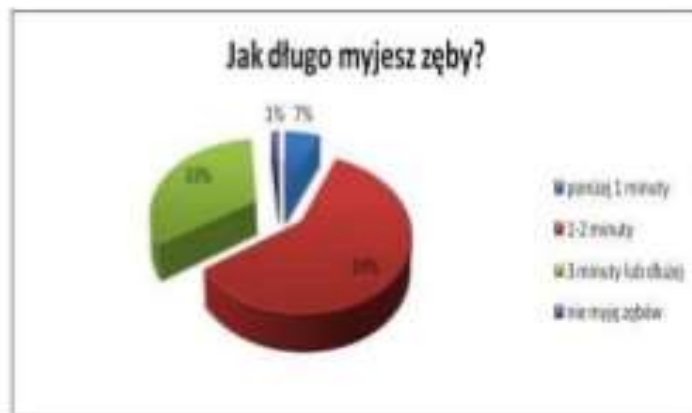


W miejscach trudno dostępnych
ustawić szczoteczkę pionowo



Szczotkować powierzchnie żujące
każdego zęba wykonując krótkie
ruchy do przodu i do tyłu

ZASADY HIGIENY JAMY USTNEJ



- Myj zęby co najmniej 3 razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku.
- Myj zęby starannie, przez co najmniej 3 minuty



Czynniki wpływające na skuteczność szczotkowania zębów

- ➔ Stan i jakość szczoteczki
- ➔ Częstość i sposób szczotkowania
- ➔ Środki dodatkowe /posty, żele/
- ➔ Zużycie szczoteczki
- ➔ Wilgotność włosa
- ➔ Punkt przyłożenia szczoteczki
- ➔ Czas szczotkowania



METODY SZCZOTKOWANIA:

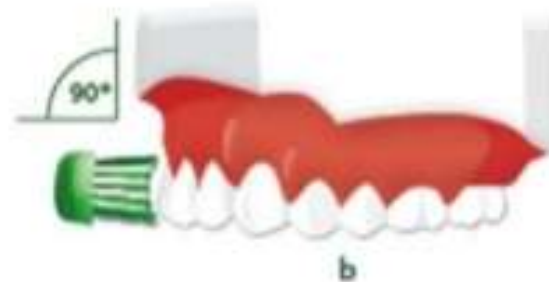
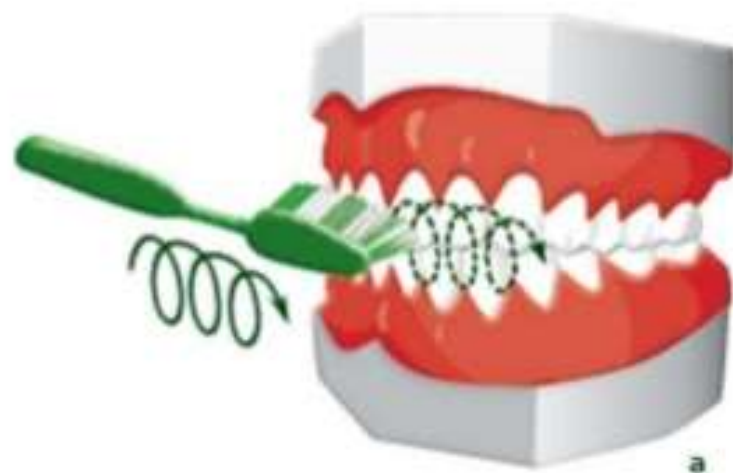
- okrężna - Fonesa
- wymiatająca, obrotowa (metoda roll)
- wibracyjne:

Chartersa, Stillmanna oraz Bassa



JAK PRAWIDŁOWO MYĆ ZĘBY?

Godną polecenia metodą szczotkowania zębów u dzieci jest **METODA RUCHÓW OKRĘŻNYCH FONESA**, polegająca na ułożeniu szczoteczki pod kątem prostym do dziąsła i wykonywaniu okrężnych ruchów obrotowych.



- a) wykonywane ruchy
- b) ułożenie szczoteczki

1 Stosuj porcję pasty wielkości groszku.

2 Przyłóż główkę szczoteczki do zęba i włącz zasilanie.

3 Delikatnie prowadź szczoteczkę od jednej powierzchni na styku zęba i dziąsła do następnej.

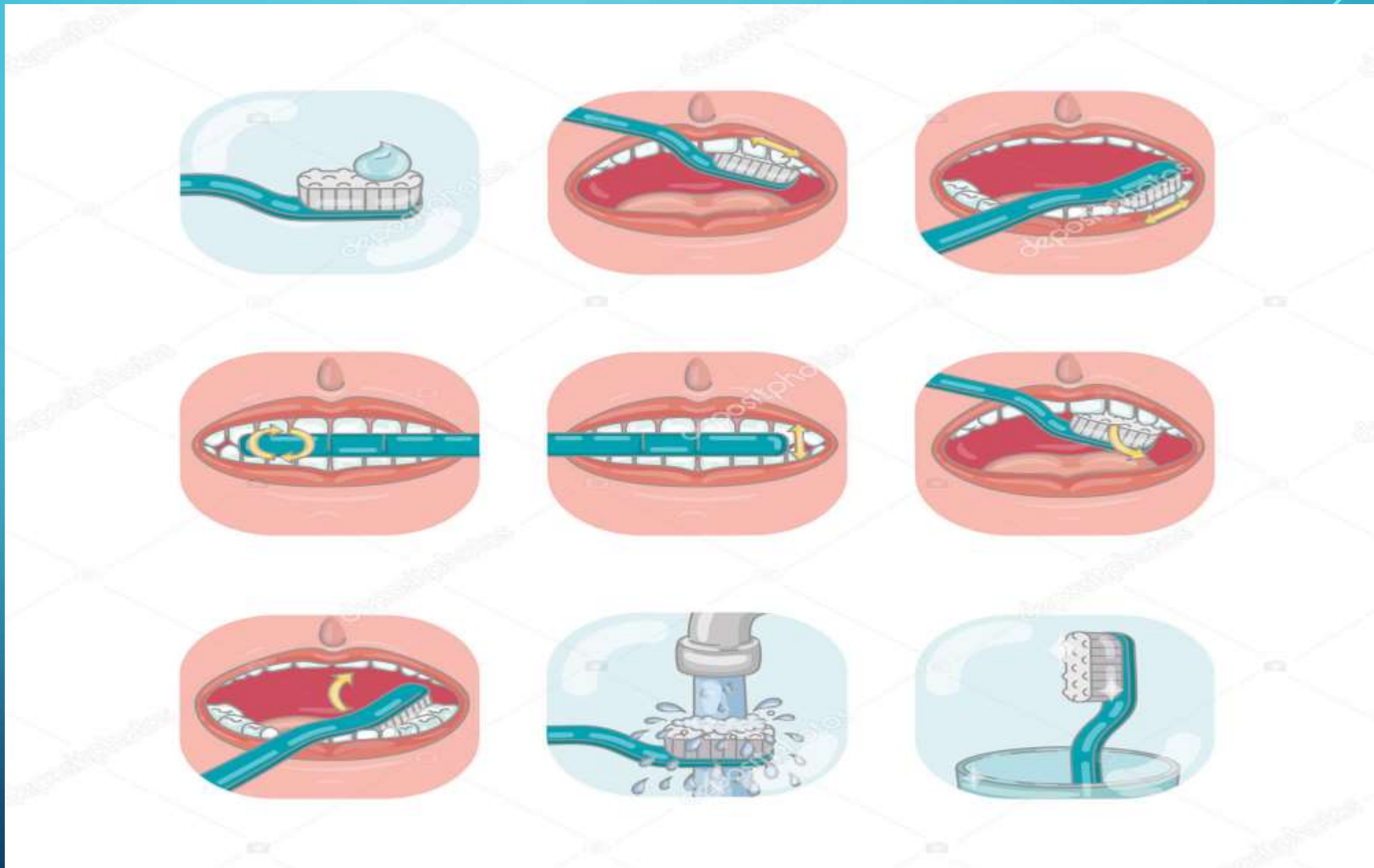
4 Poświęć kilka sekund na każdą powierzchnię na styku zęba i dziąsła.

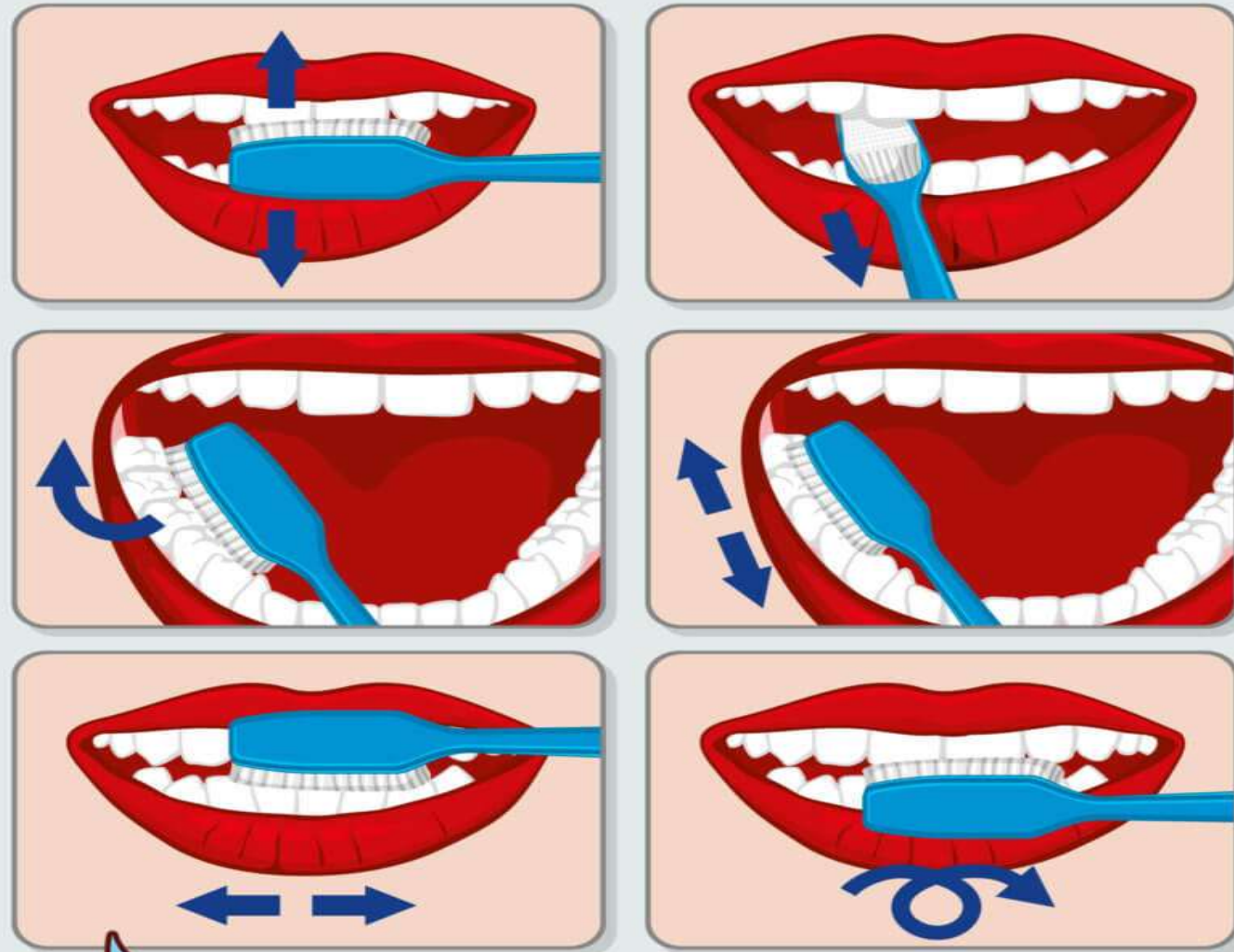
5 Szczotkuj przez dwie minuty.

6 Upewnij się, że dziecko wypłuka i wypłukuje całą pastę.



Instrukcja mycia zębów





Technika mycia zębów
ZDROWO UŚMIECHNIĘTYCH!

MYCIE ZĘBÓW

BARDZO WAŻNE!!!

- ✓ Kiedy myjesz zęby, usuwasz z nich cukier i kamień nazębny.
- ✓ Koniecznie myj zęby rano i przed pójściem spać.
- ✓ Staraj się także robić to po każdym posiłku.



Ustaw szczoteczkę pod kątem 45° do linii dziąseł i czyść ruchami wymiatającymi lub obrotowymi zaczynając od krawędzi dziąseł



Wykonując okrężne ruchy szczotkuj tylne zęby za pomocą wydłużonych włókien na końcu główki szczoteczki



Czyść wewnętrzne powierzchnie zębów wykonując wymiatające lub okrężne ruchy w górę i w dół



Używając podwyższonych pęczków włókien szczoteczki czyść powierzchnie zbijające delikatnymi ruchami posuwistymi do przodu i do tyłu



Czyszcząc język ruchami od tyłu do przodu odwrotną stroną główki szczoteczki usuniesz z jego powierzchni bakterie i zapobiegiesz powstawaniu przykrego zapachu z ust

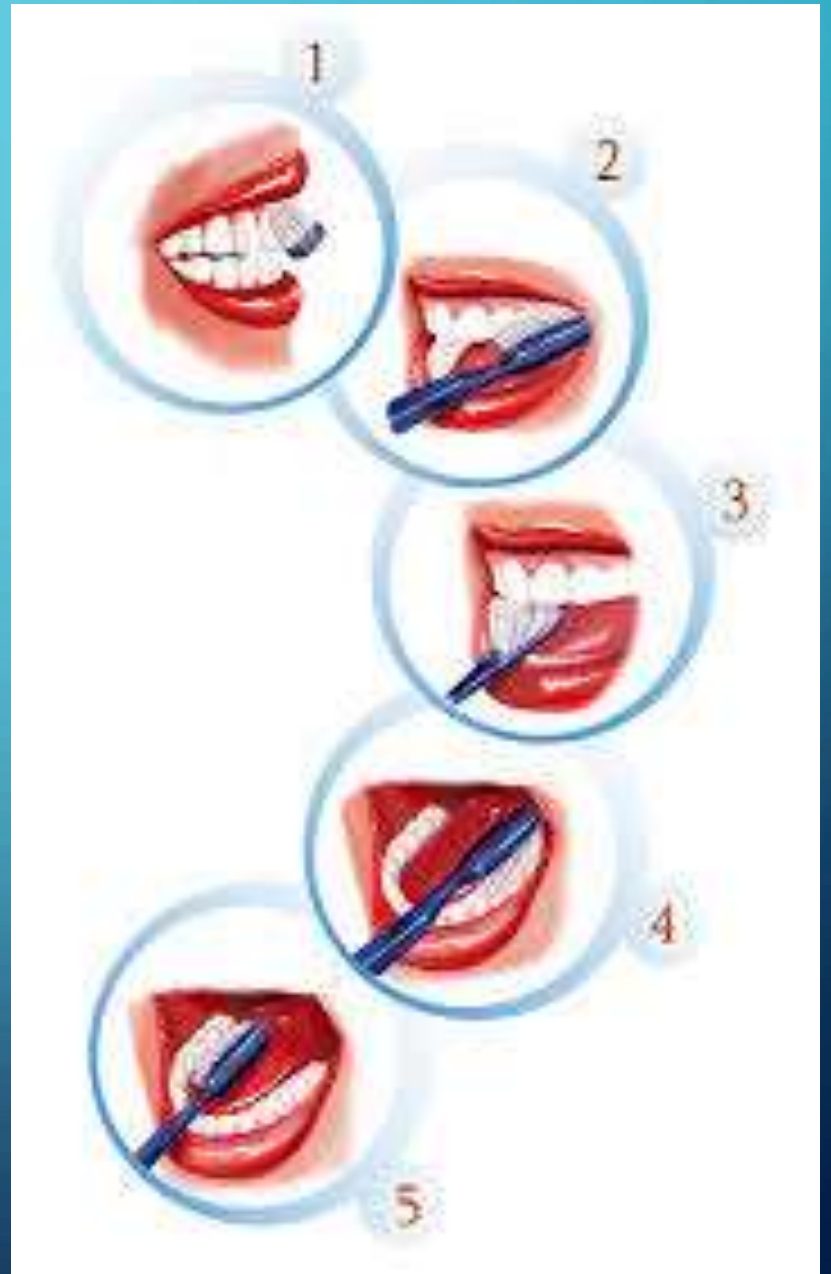


Aby usunąć osad oraz resztki jedzenia z przestrzeni międzyzębowych, używaj nici dentystycznej wykonując delikatne ruchy w górę i w dół

Gdy nie myjemy zębów!



przedszkolankomop.pl





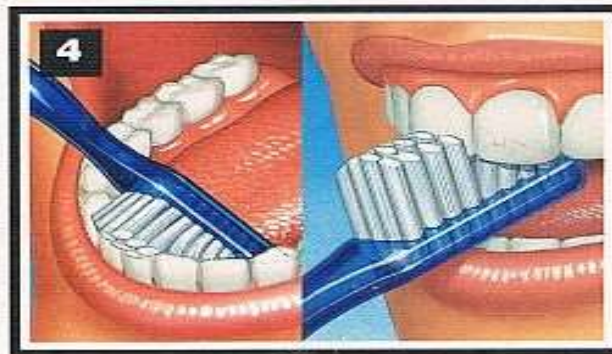
1 Ułóż włosie szczotki wzdłuż brzegu dziąsłowego pod kątem 45°. Pęczki włosia szczotki powinny przylegać do powierzchni zębów i brzegu dziąsłowego.



2 Delikatnie szczotkuj zewnętrzną powierzchnię 2-3 zębów ruchami wibracyjnymi i okrężnymi, uginając włosie szczotki. Przesuń szczotkę do kolejnych 2-3 zębów i tak systematycznie oczyść powierzchnie policzkowe.



3 Ułóż włosie szczotki pod kątem 45° na granicy brzegu dziąsłowego i szyjki zęba, systematycznie przesuwaj szczotkę stosując ruchy wibracyjne i okrężne aż oczyścisz wszystkie powierzchnie wewnętrzne.



4 Umieść szczotkę pionowo na tylnych powierzchniach zębów przednich, przesuwaj ją do góry i w dół dociskając do zębów tylko przednią część główki szczotki.



5 Ułóż szczotkę na powierzchniach żujących zębów i oczyść je dokładnie drgająco-szczotkującym ruchem. Wyszczotkuj też język od tyłu do przodu aby usunąć zalegające na nim bakterie.

SZCZOTECZKI DO ZĘBÓW

- U małych dzieci zalecana metoda szczotkowania-metoda szorowania
- U starszych dzieci metoda Fonesa
- Wymiana szczoteczki co 3 miesiące
- Przechowywana na sucho, nie w zamknięciu, w przewiewnym miejscu
- Nie zostawiaj dziecka samego w łazience
- Można używać szczoteczek elektrycznych (myją zęby, masują dziąsła, łatwe w użyciu , szczególnie zalecane u dzieci niepełnosprawnych)

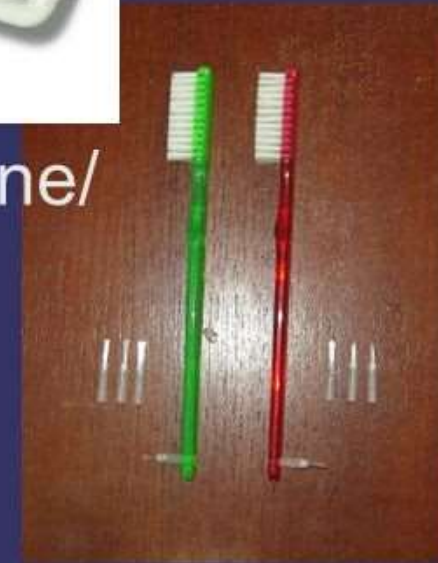


Rodzaje szczoteczek do zębów- ilość pęczków

➔ Jednopeczkowe



➔ Pęczkowe /znaczenie historyczne/



➔ wielopeczkowe



Rodzaje szczoteczek do zębów





Szczoteczka soniczna



Rodzaje szczoteczek do zębów- twardość włosa

- ➡ Twarde- średnica włosa 0,30 mm
- ➡ Średnie- średnica włosa 0,20- 0,25 mm
- ➡ Miękkie- średnica włosa 0,15- 0,18mm
- ➡ Surgical- średnica włosa 0,12mm







**Taką
szczoteczką
NIE myjemy
zębów**



ZIARENKO GROCHU - TAKA JEST ODPOWIEDNIA ILOŚĆ
PASTY Z FLUOREM DO MYCIA ZĘBÓW U DZIECI W WIEKU
POWYŻEJ DRUGIEGO ROKU ŻYCIA.



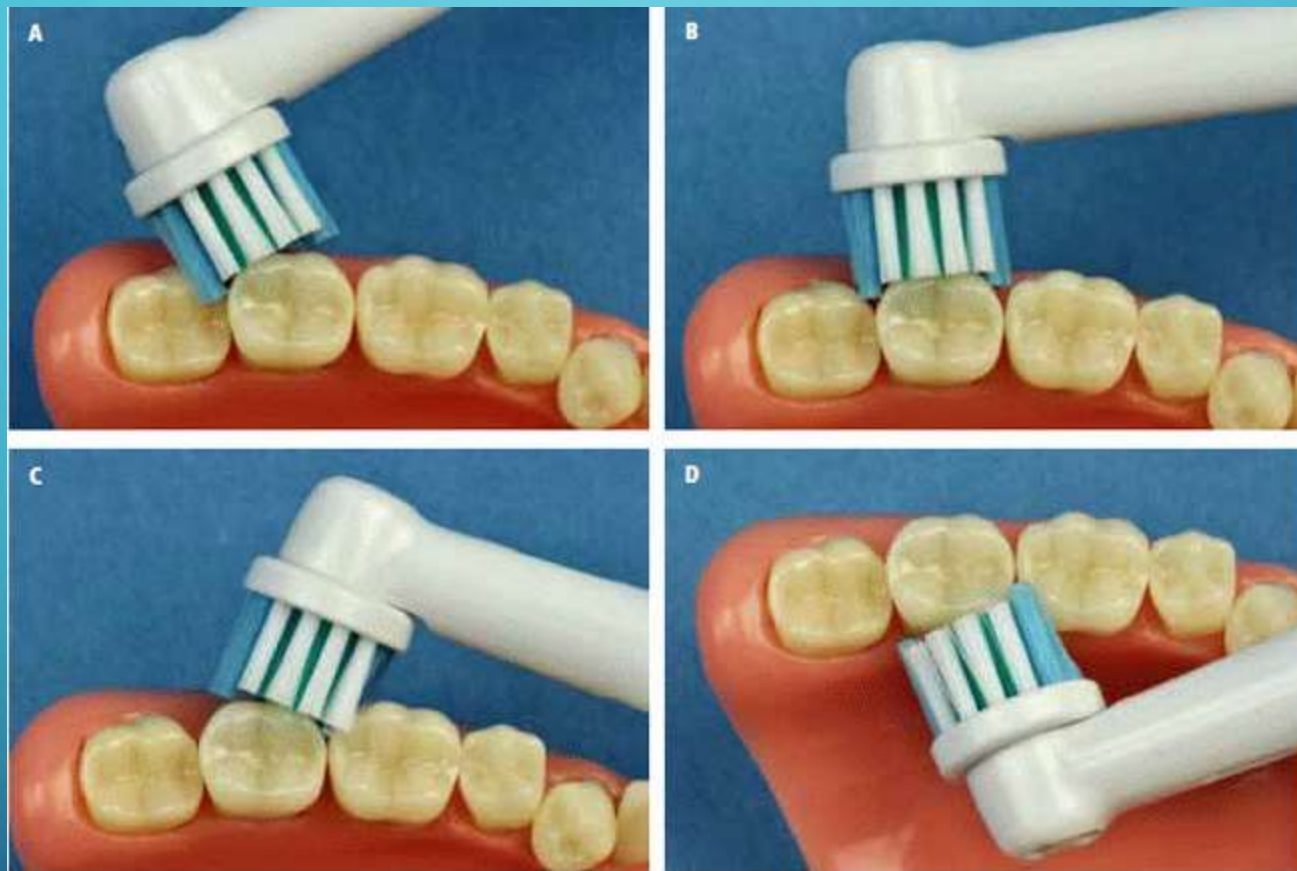
CZYŚĆ POWIERZCHNIĘ ŻUJĄCĄ ZA POMOCĄ
KRÓTKICH RUCHÓW DO PRZODU I DO TYŁU.
CZYŚĆ 2 LUB 3 ZĘBY W TYM SAMYM CZASIE.



CZYŚĆ ZEWNĘTRZNĄ POWIERZCHNIĘ ZĘBÓW
POPRAZ UMIESZCZENIE SZCZOTECZKI DO ZĘBÓW
POD KĄTEM 45 STOPNI W KIERUNKU LINII DZIAŚEŁ.
STOSUJ KRÓTKIE I DELIKATNE RUCHY,
PRZESUWAJĄC SZCZOTECZKĘ W PRZÓD I W TYŁ
W STOSUNKU DO ZĘBÓW I DZIAŚEŁ.



CZYŚĆ WEWNĘTRZNĄ POWIERZCHNIĘ ZĘBÓW
TRZYMAJĄC SZCZOTECZKĘ PIONOWO,
STOSUJĄC DELIKATNE RUCHY W GÓRĘ I W DÓŁ
UŻYWAJĄC KOŃCÓWKI SZCZOTECZKI.





1

Ustaw szczoteczkę pod kątem 45° do linii dziąseł i czyść ruchami wymiatającymi lub obrotowymi zaczynając od krawędzi dziąseł.



2

Wykonując okrężne ruchy szczotkuj tylne zęby za pomocą wydłużonych włókien na końcu główki.



3

Czyść wewnętrzne powierzchnie zębów wykonując wymiatające lub okrężne ruchy w górę i w dół.



4

Używając podwyższonych pęczków włókien szczoteczki czyść powierzchnie żujące delikatnymi ruchami posuwistymi do przodu i do tyłu.



5

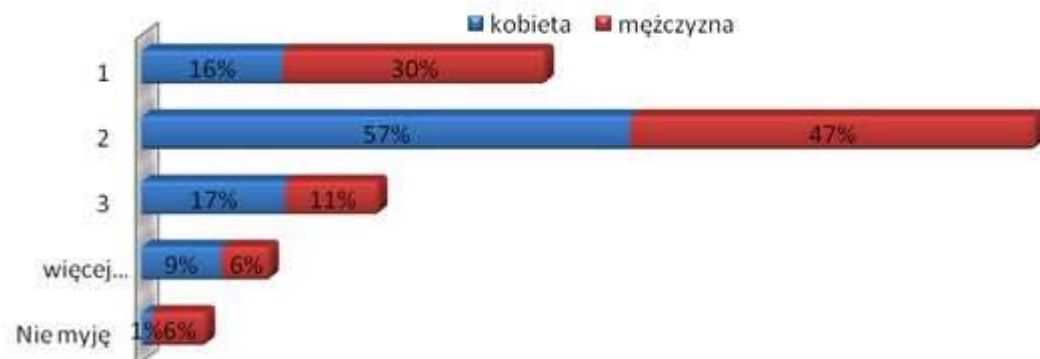
Czyszcząc język ruchami od tyłu do przodu odwrotną stroną główki szczoteczki usuniesz z jego powierzchni bakterie i zapobiegiesz powstawaniu przykrego zapachu z ust.



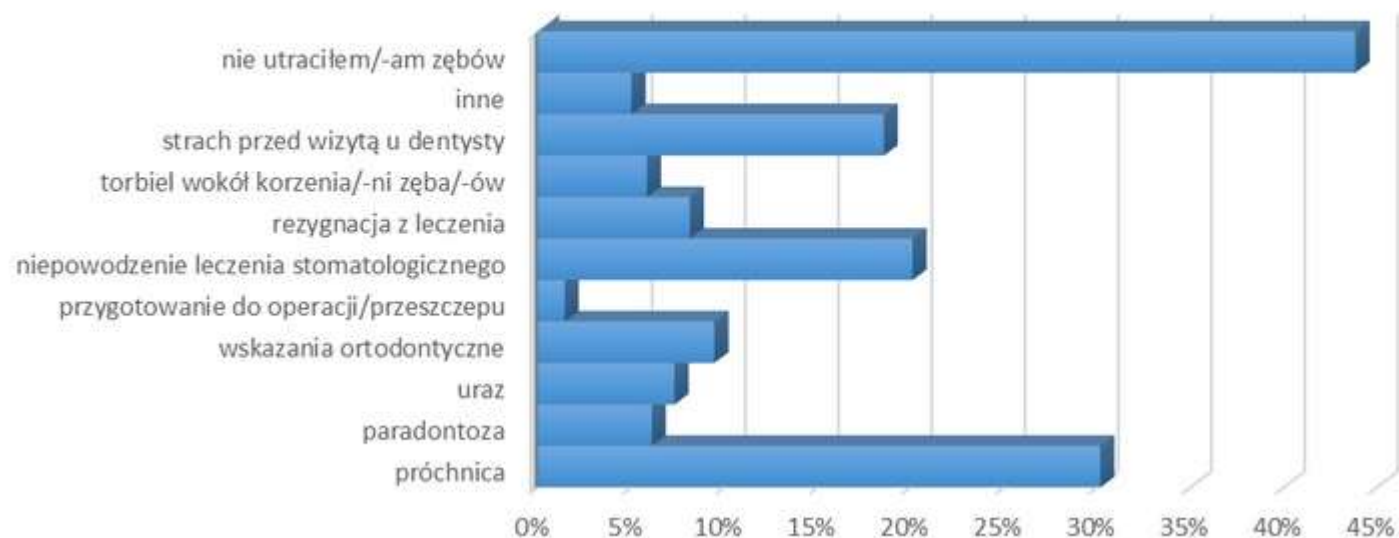
6

Aby usunąć osad oraz resztki jedzenia z przestrzeni międzyzębowych, używaj nici dentystycznej wykonując delikatne ruchy w górę i w dół.

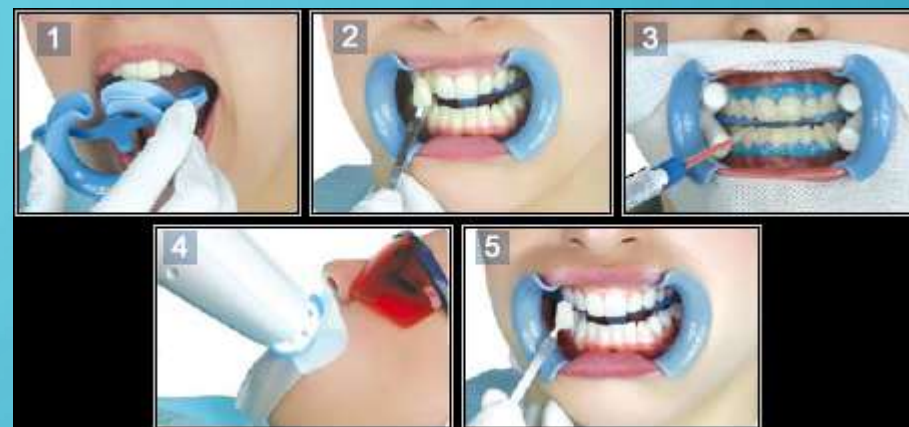
Ilość szczotkowań zębów u kobiety i mężczyzny w ciągu dnia.



Wykres 20: Przyczyna utraty zębów



Usuwanie kamienia nazębnego

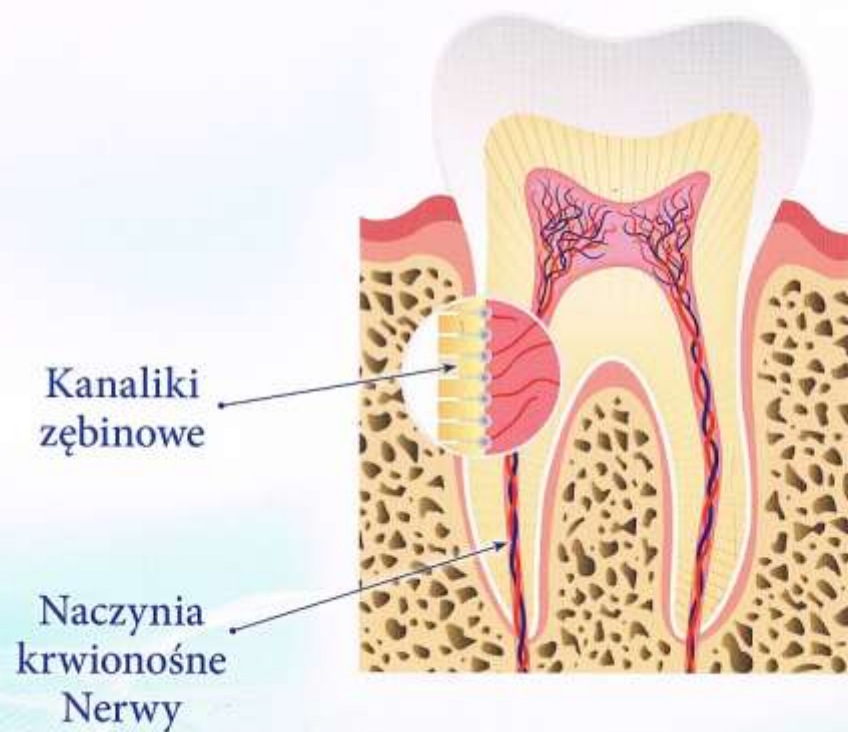


Jakie środki stosować po zabiegach oczyszczania zębów ?

W celu zniesienia nadwrażliwości zębów po scalingu stosowane są:

- Azulan (wyciąg z rumianku)
- Płukanka Schwarza (zawiera formalinę)
- Płukanka Parmy
- 0,2% roztwory diglukonianu chlorheksydyny (efekty uboczne to zaburzenia smaku, przebarwienia wypełnień, języka i zębów)
- Napar szatwi
- Kora dębowa
- Sól kuchenna
- 3% woda utleniona

NADWRAŻLIWOŚĆ ZĘBÓW



Otwarte kanaliki zębinowe są przyczyną bólu występującego w nadwrażliwości zębów.

Otwarte kanaliki zębinowe



Czym jest próchnica?

Choroba zębów
wywołana przez bakterie.
Bakterie powodujące
próchnicę żywią się
naszym pożywieniem, a
w szczególności słodkimi
potrawami i napojami.
Przetwarzają one cukier i
resztki pożywienia w
agresywne kwasy



PRZYCZYNY POWSTAWANIA PRÓCHNICY ZĘBÓW

1. Obecność węglowodanów w środowisku jamy ustnej:

- a) nie wszystkie węglowodany są jednakowo szkodliwe. Najbardziej próchnicotwórczo działają małocząsteczkowe węglowodany, głównie jedno- i dwucukry. Najmniej próchnicotwórcza jest laktoza,
- b) cukry w postaci stałej, kleistej są bardziej szkodliwe niż w postaci rozpuszczonej, gdyż dłużej pozostają w jamie ustnej i łatwiej przylepiają się do zębów,
- c) przyjmowanie cukrów między posiłkami działa bardziej szkodliwie niż podczas posiłków,
- d) próchnicotwórczość pożywienia zależy nie tylko od ilości zawartych w nim cukrów małocząsteczkowych, ale przede wszystkim od częstości ich przyjmowania i długości okresu, w którym cukier przebywający w jamie ustnej jest trawiony,
- e) próchnicotwórcze cukry są szkodliwe tylko wtedy, kiedy znajdują się w bezpośrednim kontakcie z powierzchnią szkliwa



zęby

+



bakterie

+



cukier

+

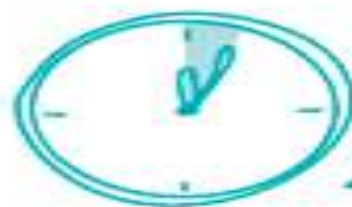


czas

=



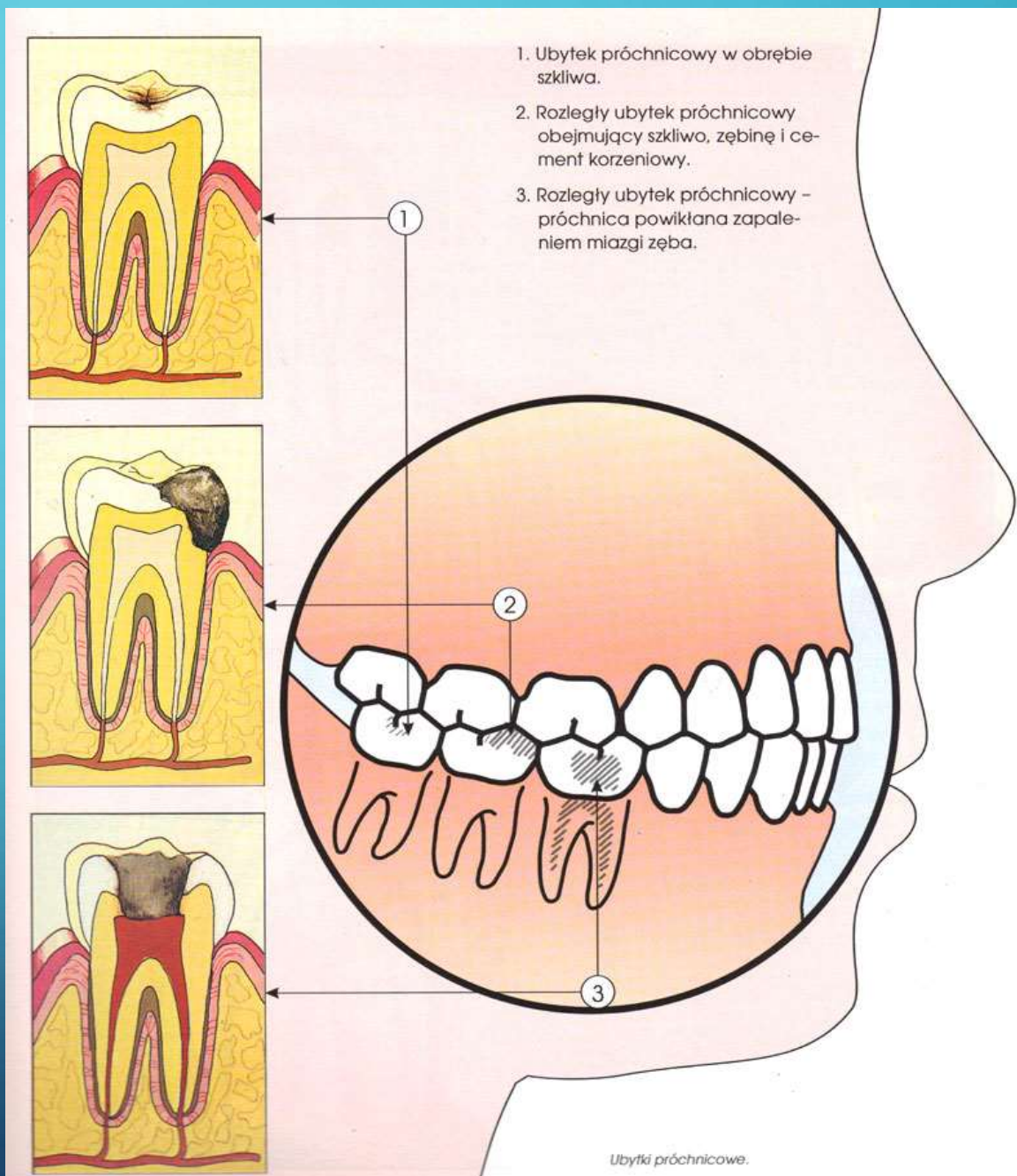
próchnica



2min



Próchnica



PROFILAKTYKA PRÓCHNICY ZĘBÓW

Rodzaje profilaktyki

1. PROFILAKTYKA MASOWA (ZBIOROWA, BIERNA):

odbywa się najczęściej bez naszej wiedzy i bez naszego udziału. Polega na stosowaniu związków fluoru, zarówno w wodzie do picia, jak i w produktach żywnościowych.

Forma zapobiegania masowego jest także stomatologiczna oświata zdrowotna.

2. PROFILAKTYKA INDYWIDUALNA (OSOBNICZA, CZYNNA):

- polega na czynnym uczestnictwie pacjenta w określonych zabiegach profilaktycznych.

Obejmuje:

- odpowiednią dietę,
- higienę uzębienia i jamy ustnej,
- stosowanie preparatów fluoru metodą tabletkową lub metodami kontaktowymi,
- powlekanie powierzchni zębowych warstwami izolacyjnymi (laki szczelinowe),
- stosowanie preparatów usuwających płytkę nazębną lub zmieniających jej metabolizm np. chlorcheksydyna,
- zapobieganie chorobom wieku dziecięcego,
- częste wizyty w gabinecie stomatologicznym w celu badania kontrolnego.

NAJWAŻNIEJSZE ELEMENTY PROFILAKTYKI

1. SKUTECZNE SPOSOBY OCZYSZCZANIA ZĘBÓW:

- szczotkowanie zębów,
- płukanie jamy ustnej,
- spożywanie pokarmów oczyszczających

Ważne właściwości skutecznych past do zębów:

- zwiększa odporność zębów na próchnicę,
- wpływa dodatnio na dziąsła,
- zapobiega odkładaniu się miękkich i twardych złogów nazębnych.

Pasta do zębów powinna zawierać różne ważne składniki m.in.:

- środki ścierne,
- środki pieniące,
- środki smakowo-zapachowe,
- zagęstniki,
- środki biologiczne czynne: substancje hamujące rozwój kamienia nazębnego, substancje znoszące nadwrażliwość szyjek zębowych, ekstrakty roślinne i substancje działające przeciwzapalnie, substancje działające profilaktycznie,
- środki konserwujące i bakteriostatyczne

krwawienie z dziąseł podczas szczotkowania

miejscowe stany zapalne
spowodowane kumulacją
płytki nazębnej

obrzęk i zaczerwienienie
dziąseł, czasem ból



kamień nazębny
naddziąstowy

obecność serowatego nalotu

samoistne krwawienie dziąseł i obrzęk



obniżony poziom kości

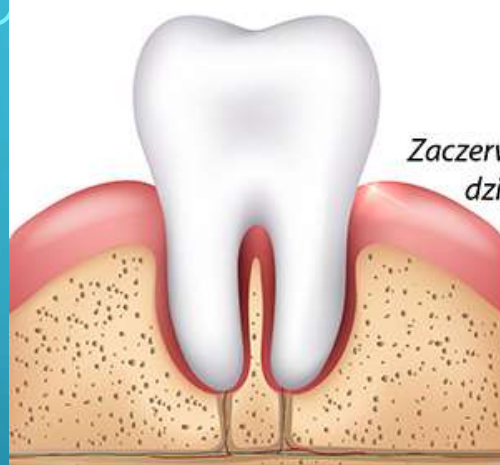
nadwrażliwość zębów

kamień poddziąstowy

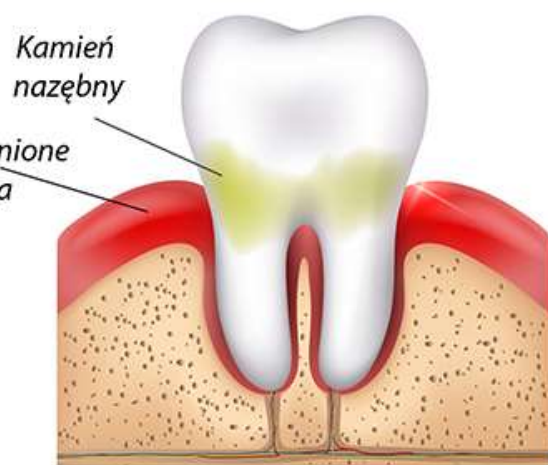


odstąpienie szyjki zębów

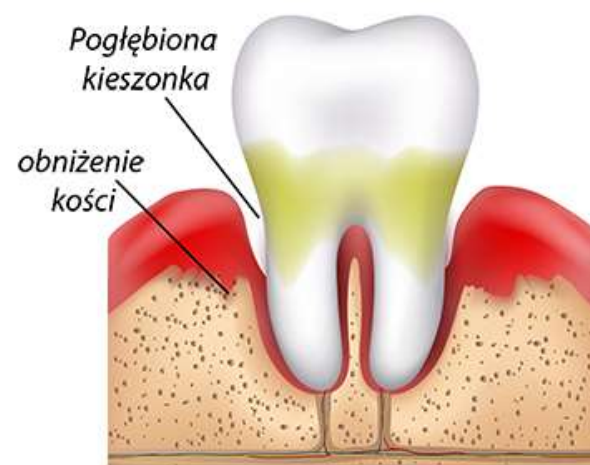
Stadia rozwoju paradontozy



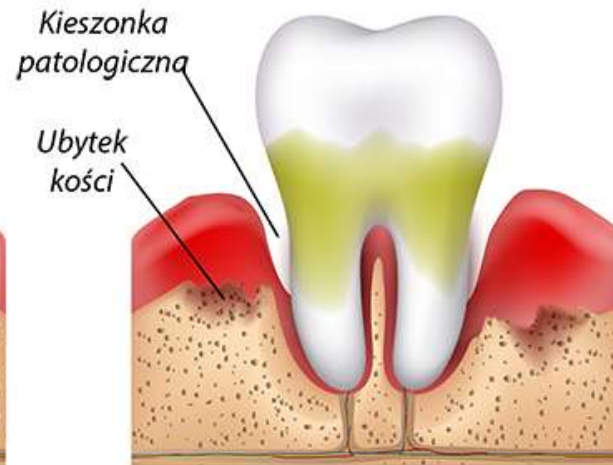
Zdrowy ząb



Zapalenie dziąseł



Początek paradontozy



Zawansowana paradontoza

Zdrowe zęby



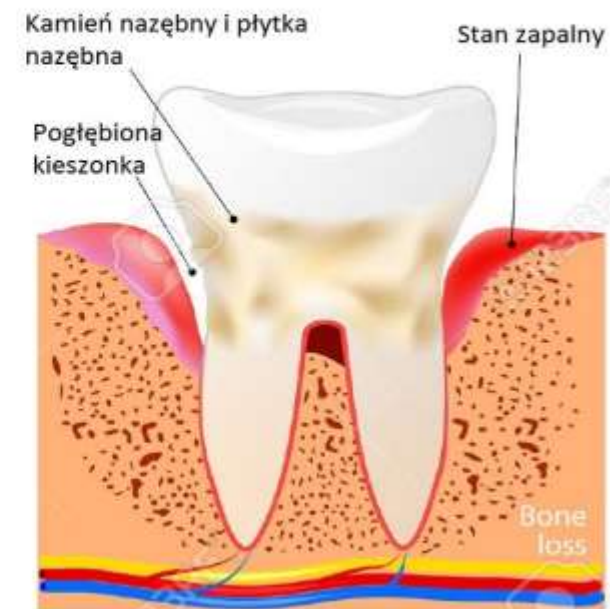
Paradontoza

Diagram illustrating periodontitis. The right side shows a cross-section of two teeth with significant plaque (Osad), tartar (Kamień), and a deepened pocket (Kieszonka). The bone level is lowered (Obniżony poziom kości).

Zdrowy ząb



Paradontoza



Czy prawidłowo myję zęby?

Przyjrzyj się poniższym rysunkom i oceń czy prawidłowo myjesz zęby. Jeżeli masz wątpliwości czy prawidłowo myjesz zęby zapytaj Swojego dentystę.



1
Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie, najlepiej po posiłku. Dokładnie szczotkuj zęby jak na rysunkach.



2
Szczotkowanie rozpocznij od zębów górnych. Szczotkę ustaw pod kątem 45° do powierzchni zębów. Oczyszczaj zewnętrzną stronę zębów, a następnie wewnętrzną. Szczotkę wykonuj ruchy wibrujące do przodu i tyłu. Zacznij od zębów trzonowych po jednej stronie szczęki. Kolejną szczotkuj pozostałe zęby górne.



3
Szczotkuj zewnętrzną stronę zębów dolnych wykonując wibrujące ruchy szczotką. W podobny sposób szczotkuj wewnętrzną stronę zębów dolnych.



4
W oczyszczaniu powierzchni podniebnych i językowych zębów przednich pomaga pionowe ustawienie szczotki.



5
Szczotkowanie zębów zakończ czyszcząc powierzchnie żujące górnych i dolnych zębów.



6
Myj powierzchnie żujące zębów trzonowych i przedtrzonowych ruchami kołowymi, przesuwając poziomo ustawioną szczotkę od ostatniego zęba ku przodowi.

Jak zapobiegać powstawaniu próchnicy i paradontozy?

Aby skutecznie zapobiegać rozwojowi próchnicy musimy z jednej strony zadbać o wzmocnienie struktury twardych tkanek zęba i przyzębia stosując:

- odpowiednio zbilansowaną dietę (bogatą w witaminy i minerały) kobiet w ciąży oraz dzieci od urodzenia do momentu zakończenia rozwoju zębów
- profilaktyka fluorkowa: lakierowanie zębów, stosowanie past do zębów i płynów do płukania ust z zawartością związków fluoru, krople i tabletki z fluorem - decyzję o włączeniu ich do diety dziecka zawsze powinien podjąć lekarz!
- lakowanie bruzd zębowych - pokrywanie bruzd i zagłębień w zębach specjalnym materiałem

Z drugiej strony, jako że bezpośrednią przyczyną próchnicy i paradontozy jest płytka nazębna, główną metodą walki z chorobami jest skuteczne i systematyczne usuwanie płytki nazębnej.

Symptomy wyrzynającego się zęba mądrości



NIEŚWIEŻY ODDECH

Dlatego też specjaliści radzą :

PRZYCZYNAMI NIEŚWIEŻEGO ODDECHU MOGĄ BYĆ:

- a) ZAPALENIE DZIAŚEŁ;
- b) PALENIE PAPIEROSÓW ORAZ NADUŻYWANIE ALKOHOLU;
- c) PEWNE PRODUKTY SPOŻYWCZE, NP. CZOSNEK LUB CEBULA;
- d) NIEDOSTATECZNA HIGIENA JAMY USTNEJ;
- e) SUCHOŚĆ ŚLUZÓWKI JAMY USTNEJ WSKUTEK ODDYCHANIE USTAMI, CHOROBY ZĘBÓW, ŚLINIANEK LUB PRZYJMOWANIE NIEKTÓRYCH LEKÓW;
- f) ZAPALENIE JAMY USTNEJ LUB MIGDAŁKÓW;
- g) NIEKTÓRE CHOROBY ŻOŁĄDKOWO-JELITOWE, NP. NADKWASOTA I ODBIJANIE SIĘ;

- 1) regularnie myć zęby, najlepiej po każdym posiłku,
- 2) po posiłkach używać nici dentystycznej lub wykałaczek,
- 3) używać irygatorów jamy ustnej i płukanek,
- 4) oczyszczać język,
- 5) spożywać spore ilości napojów (najlepiej wody mineralnej lub innych napojów ale niebarwionych) i nie dopuszczać do wysychania jamy ustnej,
- 6) żucie gumy bezcukrowej,
- 7) sprawdzać swój oddech za pomocą rodziny lub zaufanych przyjaciół,
- 8) unikać alkoholu i papierosów, które wysuszają jamę ustną,
- 9) żucie świeżych ziół: pietruszkę, koperek, bazylię, miętę.

UTRATA ZĘBA

ETAP I



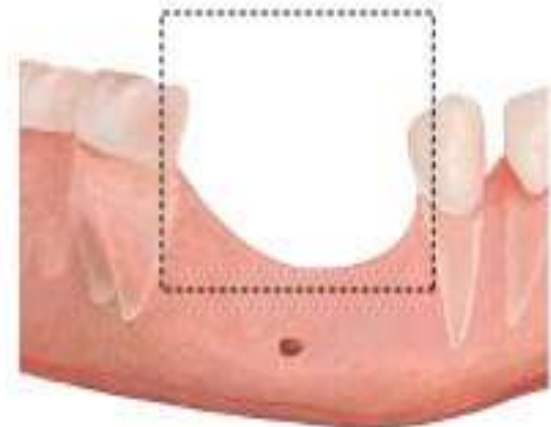
Utrata zęba powoduje defekt kości w żuchwie lub szczęcie.

ETAP II



W przypadku pozostawienia tego miejsca nieleczonego, może dojść do zaniku dalszej kości, który doprowadzi do utraty kolejnych zębów.

ETAP III



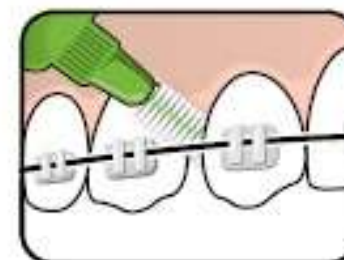
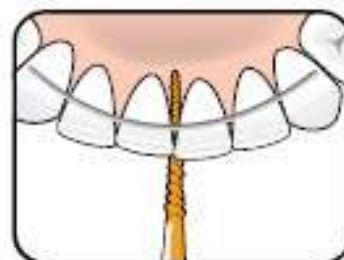
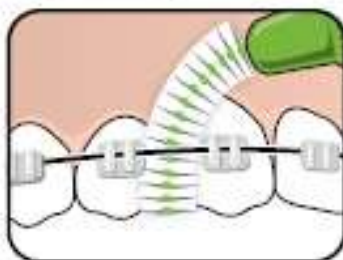
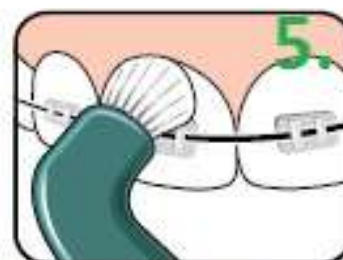
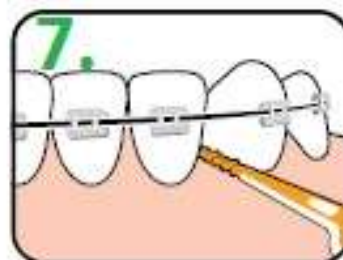
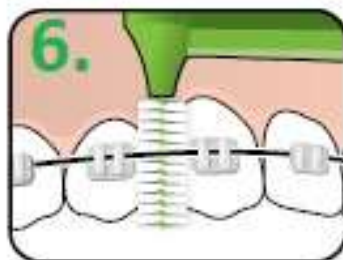
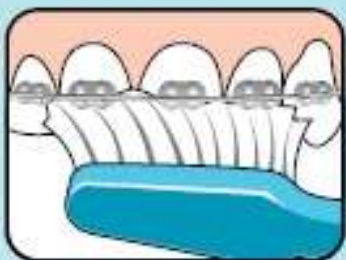
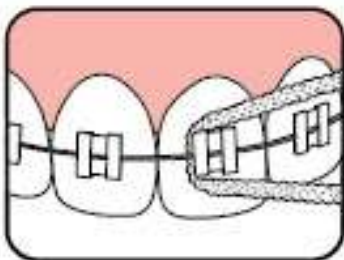
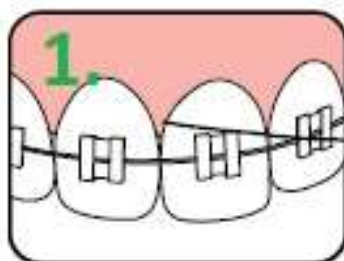
Pozostawienie i nie leczenie miejsc z brakującymi zębami przez długi okres czasu, może zmienić profil twarzy i zaburzyć funkcję żucia.

STAŁY APARAT ORTODONTYCZNY



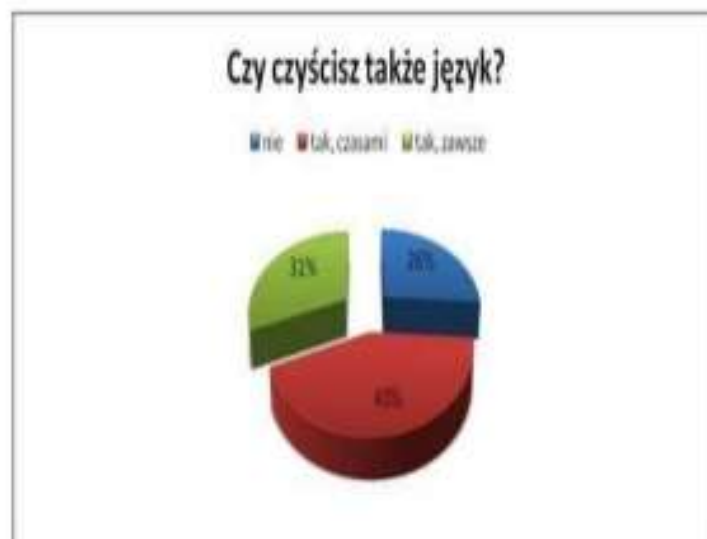
Higiena zębów z aparatem
ortodontycznym stałym za pomocą:

- szczotki ortodontycznej z rowkiem
- szczotki międzyzębowej
- pasty z dużą zawartością fluoru
- płynu do płukania jamy ustnej





- Używaj nici dentystycznych do czyszczenia powierzchni styčných zębów
- Używaj płynu do płukania jamy ustnej (z fluorem lub składnikiem przeciwbakteryjnym)
- Wybierz pastę, która pomaga w pełnej ochronie zębów i dziąseł



METODY SZCZOTKOWANIA ZĘBÓW I OCZYSZCZANIA JĘZYKA; PŁUKANIE JAMY USTNEJ I ŻUCIE GUMY BEZCUKROWEJ

PODCZAS MYCIA ZĘBÓW I PŁUKANIA JAMY USTNEJ NIE ELIMINUJEMY WIELU BAKTERII, KTÓRE UMIEJSCAWIAJĄ SIĘ WŁAŚNIE NA JĘZYKU.

GRZBIET JĘZYKA JEST JEDNYM Z GŁÓWNYCH SIEDLISK DROBNOUSTROJÓW W JAMIE USTNEJ ORAZ ŹRÓDŁEM ICH ROZSIEWANIA, SZCZEGÓLNIE GDY POKRYTY JEST NAŁOTEM.

W ZWIĄZKU Z TYM UZASADNIONE JEST - REGULARNE OCZYSZCZANIE JĘZYKA. MOŻNA TO ROBIĆ SZCZOTECZKĄ DO ZĘBÓW, WYKONUJĄC 5-6 RUCHÓW OD TYŁU DO PRZODU PO GRZBIETOWEJ CZĘŚCI JĘZYKA.

Samo używanie szczoteczki do zębów jest zabiegiem niewystarczającym do utrzymania dobrej higieny uzębienia. Czyszcząc zęby za pomocą szczotki usuwamy tylko 60% płytki nazębnej.

Nieodzowna jest tutaj **nić dentystyczna**.

Stosowanie nici zmniejsza ryzyko wystąpienia ubytków próchnicowych na powierzchniach stycznych

Nitki dentystyczne są najbardziej uniwersalne do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych.





Nitkowanie przestrzeni między zębowych



Akcesoria do
higieny jamy
ustnej

Płukanie i żucie gumy bezcukrowej są łatwymi do zrealizowania metodami wspomagającymi higienę jamy ustnej.

Energiczne płukanie wodą po posiłku prowadzi do usunięcia resztek pokarmowych, zmniejszenia ilości flory bakteryjnej oraz zubożenia kwaśnego środowiska jamy ustnej.

Takie płukanie po posiłku usuwa niemal połowę resztek pokarmowych, natomiast dłuższe może spowodować całkowite rozpuszczenie cukru zalegającego w jamie ustnej. Dlatego zaleca się codzienne korzystanie z płukanek antyseptycznych

Działanie przeciw próchnicowe **becukrowych gum do żucia** polega na pobudzeniu do wydzielania większej ilości śliny, co w konsekwencji powoduje wypłukiwanie resztek pokarmowych np. z przestrzeni międzyzębowych. Liczne badania naukowe dowiodły, że guma do żucia, zawierająca zamiast cukru środki ograniczające przyrost płytki bakteryjnej, spełnia ogromną rolę jako środek uzupełniający tradycyjne zabiegi higieniczne w jamie ustnej. Gumę do żucia można stosować po posiłkach, w sytuacji gdy nie ma możliwości szczotkowania zębów lub przepłukania jamy ustnej wodą.

Żucie gumy powinno trwać **nie dłużej niż 5-10 minut**, aby nie wpłynąć niekorzystnie na funkcjonowanie układu narządu żucia, np. na przerost mięśni żwaczy. Należy również pamiętać, że żucie gumy nie może, w żadnym wypadku, zastępować szczotkowania zębów rano i wieczorem.

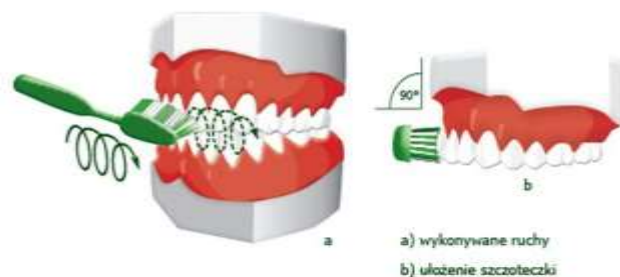
Inną formą płukania (utrzymania prawidłowej higieny zębów) są **irygacje**. Do irygacji służą specjalne urządzenia, tzw. **irygatory wodne**. Płyn wydostając się pod ciśnieniem przez odpowiednią końcówkę powoduje oczyszczenie przestrzeni międzyzębowych, powierzchni zębów i masaż dziąseł



Higiena uzębienia

Podstawową metodą eliminacji płytki nazębnej jest szczotkowanie zębów szczoteczką wraz z użyciem pasty.

Szczoteczkę oraz pastę dobieramy do wieku dziecka (zazwyczaj zalecana jest miękka szczoteczka). Szczotkujemy zęby metodą ruchów okrężnych (widoczna na ilustracji).



CZYM GROZI NIEWŁAŚCIWA HIGIENA?

Niewłaściwa lub też niedostateczna higiena jamy ustnej to nie tylko większe prawdopodobieństwo próchnicy i chorób dziąseł. Może powodować także **gromadzenie się kamienia nazębnego pomiędzy zębami**, co w dłuższym okresie czasu może doprowadzić do powstania przerw. To z kolei może przyczynić się do uszkodzeń tkanek podtrzymujących zęby, a w ostateczności ich utraty.

Co więcej najnowsze badania pokazują, że istnieje połączenie pomiędzy niewystarczającą higieną jamy ustnej a **chorobami serca** i innymi poważnymi schorzeniami.



***U dzieci zaleca się:**

- * spożywanie produktów mlecznych i warzyw,
- * żucie pokarmów twardych, włóknistych, ziarnistych, zmuszających do gryzienia i oczyszczających zęby,
- * ograniczenie jedzenia słodczy,
- * właściwa higiena jamy ustnej,
- * wizyty kontrolne w gabinecie,
- * odpowiednia metoda szczotkowania zębów.

Kalendarz mycia zębów

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Poniedziałek	 	 	 	 
Wtorek	 	 	 	 
Środa	 	 	 	 
Czwartek	 	 	 	 
Piątek	 	 	 	 
Sobota	 	 	 	 
Niedziela	 	 	 	 

MASTOŁKA PRZEMYSŁOWA
DROPIŃCO



POMOGĘ CI
UMYĆ ZĄBKI

  po dokładnym umyciu zębów
rano/wieczorem-zakreśl ikonkę











Nitka dentystyczna



Czyszczenie
języka

Chusteczki
do higieny
zębów





MYJ ZĘBY (piosenka)

Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda
Tak się zaczyna wielka przygoda.
Myję zęby, bo wiem dobrze o tym
Kto ich nie myje ten ma kłopoty
Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko
chcieć!

Ref. Szczotko, szczotko, hej
szczoteczko o, o, o
Zatańcz ze mną, tańcz w kółeczko o, o,
o

(W prawo, w lewo, w lewo, w prawo
o, o, o

Po jedzeniu kręć się zwawo o, o, o)
Bo to bardzo ważna rzecz, żeby
zdrowe zęby mieć





Światowy Dzień
Zdrowia Jamy Ustnej
20 marca

20 marca 2019 roku

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej

Dołącz do nas: polskamowiaaa.pl

Organizatorzy:



POLSKA MÓWI
#aaa



**Dzień
Zdrowego
Ząbka**

TUPTUSIE



Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej



Stawiamy na
zdrowy uśmiech



Zdrowe zęby - wspaniały uśmiech
天狮口腔护理系列

Dziękuję!