Саратовский Государственный Медицинский Университет

Реферат

на тему:

**Средства гигиены полости рта**

Выполнила:

Студентка 1 группы 2 курса

Стоматологического факультета.

Рыжова Е. А.

Саратов 2006г.

**План реферата**

Введение.

1. Зубные щетки: виды, щетина, конструкция
2. Зубные нити. (Флоссы)
3. Зубочистки

Список используемой литературы.

**1. Зубные щетки: виды, щетина, конструкция**

Гигиена полости рта является одним из важных разделов личной гигиены человека и главным профилактическим мероприятием, которое должно проводиться у всех без исключения людей, независимо от уровня стоматологической заболеваемости и состояния органов полости рта. Гигиена полости рта ценна тем, что она содержит в себе одновременно этиотропный и патогенетический механизмы профилактики, так как основной целью гигиены является химико-механическое удаление зубного налета — основного этиологического фактора кариеса зубов и болезней пародонта.

Основными предметами индивидуальной гигиены полости рта являются:

1. Зубные щетки.

2. Вспомогательные средства:

— зубочистки;

— зубные нити (флоссы);

— ершики;

— ирригаторы

— щеточка для языка.

Зубная щетка редко вызывает мысли о том, что тот или иной дизайн, та или иная щетина, жесткость, форма ручки и другие детали могут как-то влиять на здоровье. Стоматологи с этим в корне не согласны. Данный реферат о том, какие бывают зубные щетки и как подобрать себе эту полезную вещицу. Так же в этом реферате рассмотрены основные вещества, входящие в состав зубных паст, их свойства и значение для здоровья полости рта.

Сегодня зубные щетки подлежат обязательной сертификации по нескольким параметрам. Во-первых, это жесткость. Различают щетки жесткие (hard), средней жесткости (medium) и мягкие (soft). Некоторые фирмы выпускают очень мягкие щетки (extra soft). Жесткие щетки можно использовать тем, кто уверен в своих крепких деснах. Именно такие щетки обеспечивают самый мощный массаж десен. Что касается очистительной силы щетины, то от жесткости она зависит в меньшей степени. Мягкие и очень мягкие зубные щетки следует предпочесть в случае частой кровоточивости десен, дабы не травмировать дополнительно и без того травмированные десны. Средней жесткости щетки как будто специально созданы для тех, кто сомневается, что выбрать.

Второе, на что стоит обратить внимание, это щетина. Сегодня стоматологи единодушны в плохом мнении о натуральных компонентах, то есть о свиной щетине. Обычно, этот вид щетины имеет свойство покидать свою ячейку в головке щетки значительно раньше, чем заканчивается первая чистка зубов. Кстати, щетину, попавшую в желудочно-кишечный тракт, однажды даже обвиняли в возникновении аппендицита. Одно время патологоанатомы при исследовании удаленного червеобразного отростка стали так часто находить щетинки, что хирурги стали задумываться о том, не зубные ли щетки виноваты в возникновении острого аппендицита. Научные споры разрешились после того, как эпидемиологические данные показали, что аппендицитом болеют и те, кто зубы вовсе не чистит.

Современные материалы, из которых изготавливаются щетки, в отличие от своих натуральных родственников не расслаиваются, не покидают своего места и в них реже заводятся микробы. К тому же современные технологии позволили сделать индикаторную щетину. Так в некоторых моделях щеток используется специальная краска, которая, постепенно исчезая, сигнализирует владельцу о том, что пора пройтись до магазина или аптеки с целью приобретения нового экземпляра.

Щетина должна быть аккуратно подстрижена и находится недалеко от края пластиковой головки. "Лохматые" экземпляры должны вызывать опасения за фирменное происхождение щетки. Щетки с двухуровневой "стрижкой" (interdental) щетины обладают большей очистительной способностью в отношении межзубных промежутков. Именно в этих участках чуть ли не в половине случаев возникает кариес. Важное значение в конструкции щетки имеет частота кустопасадки. Оптимальное расстояние между кустами считают 2,2-2,5. параллельная форма кустопасадки – наиболее простая и эффективная. щетки с густой кустопасадкой затрудняет их гигиеническое содержание, а также снижает очищающий эффект. Главная функциональная часть зубной щетки – головка.

Что касается формы, то следует предпочесть "округленные" формы, потому как у них меньше шансов повредить слизистую оболочку рта. Размер можно подбирать по объему ротовой полости. Если вы при чистке зубов чувствуете, что во рту уже не остается практически места, то следует приобрести щетку меньшего размера. Чистящая головка не должна быть большой, в противном случае эффективность чистки снижается.

Поэтому необходимо учитывать размер головки. Для детей длина рабочей части щетки-18-25 мм, ширина-7-9мм, а для взрослых длина 23-30, ширина-7.5-11мм.

В третьих, следует обратить внимание на конструкцию щетки. Расположенные резиновые панельки препятствуют скольжению в руках, тем самым, предупреждая травмы десен при интенсивных движениях рук и утренней заторможенности центральной нервной системы. Уменьшению давления на десны способствует изгиб щетки - "змейка" или "шарик", находящиеся недалеко от чистящей поверхности. Иногда производители прибегают к удлинению рукоятки для снижения давления на десны.

В последние годы в нашей стране появились электрические (автоматические) зубные щетки. Первые модели данных щеток появились еще в 60-е годы ХХ в., однако тогда это новшество вызвало шквал негативных эмоций. Электрическая зубная щетка имела прямоугольную головку и осуществляла движения исключительно вперед—назад. Таким образом, независимо от расположения зубной щетки относительно зубов, она совершала нежелательные движения. Разработчики относительно быстро убедились в несостоятельности данного изобретения и постарались создать зубную щетку, напоминающую наконечник бор машины со вставленным в него полирующим устройством. Эта электрощетка и явилась прародителем современных электрических зубных щеток.

Как и мануальные, электрические зубные щетки подразделяются на:

• гигиенические;

• профилактические.

Хорошая электрощетка предусматривает Несколько скоростей работы. Современные щетки имеют три скорости, однако стоматологам доказано, что обычному потребителю достаточно двух скоростей. Современные электрические зубные щетки производят в основном вибрационные и ротационные движения, что позволяет повысить их очищающие способности. Автоматические движения данной щетки освобождают пациента от необходимости дополнительных движений головки щетки, кроме перемещения ее к следующему зубу, так как движения щетки имитируют круговые, подметающие движения ручной зубной щетки Человеку, который только начал использовать электрическую зубную щетку, поможет сигнал продолжительности чистки зубов. Современные электрические зубные щетки часто снабжены дополнительными съемными головками разного цвета. Наиболее приемлемой формой для электрической зубной щетки является круглая форма. Щетки Могут иметь поля различной жесткости щетины.

Противопоказаниями к чистке зубов электрической щеткой являются:

• подвижность зубов 3 степени;

• гипертрофический гингивит;

• стоматит;

• хирургические вмешательства на пародонте;

• операции, в т.ч. онкологические, в полости рта.

По назначению кроме типовых гигиенических и профилактических, имеют также специальные зубные щетки, предназначенные для людей с различными дефектами зубных рядов, щетки для обработки зубных протезов, однопучковые и др.

Ортодонтичсские зубные щетки предназначаются для гигиены полости рта при наличии несъемиьтх ортодонтических конструкций типа брекет-систем. В таких щетках внутренние щетинки являются более короткими и предназначены для качественного очищения вестибулярных поверхностей при фиксации на них дуги системы. Однако, использование данных щеток предполагает исключение горизонтальных движений в процессе чистки зубов. Более длинными краевыми полосами щетины налет удаляется по направлению от десны к зубу, а из-под дуги он удаляется длинной краевой щетиной противоположной стороны головки.

Щетки с очень мягкой щетиной используются для молочных зубов и для чистки зубов с повышенной чувствительностью так же. данные щетки так рекомендуется использовать для массажа десен.

Однопучковая щетка предназначена для дополнительного очищения скученных зубов.

Щетка должна быть строго индивидуальной для каждого члена семьи. Подбор зубных щеток должен осуществляться по рекомендации врача стоматолога, В зависимости от состояния органов и тканей полости рта.

Сегодня российский рынок наводнен подделками. Самым главным отличием фирменной щетки является ее цена. Обычно, менее чем за 20-25 рублей хорошей щетки не купить. Цены на "очень фирменные" могут достигать 100 и более рублей. Другими отличиями щеток, сделанных на Малой Арнаутской, являются названия, очень похожие на фирменные. Например, на лотках можно встретить Aquaphresh или Aquafresch, Rich или Reech и многие другие названия, на одну или две буквы отличающиеся от фирменных или просто созвучные – GoldFresh, Enreech, Floral-B и т.п. Как правило, используемые в подделках материалы не выдерживают никакой критики с гигиенической точки зрения. Так что, экономия может обернуться повышенной стираемостью эмали, повреждением десен и их постоянной кровоточивостью, появлением зубного камня, а самое главное абсолютной неэффективностью процесса чистки зубов.

Думаю, ни для кого не секрет, что чистить зубы надо как минимум два раза в день. Оптимально, если вам удается сделать это каждый раз после еды. Если же зубная щетка не доступна, то после приема пищи можно воспользоваться жевательной резинкой. Хотя этот продукт очищает лишь жевательные поверхности зубов, он вызывает мощное выделение слюны, которая смывает с поверхности зубов остатки пищи.

Следует помнить, что на процесс очищения зубов влияет не только качество зубной щетки, но и то, что намазывается на нее, то есть зубная паста. Нет единой универсальной пасты для чистки зубов и тканей пародонта. Да и состояние полости рта в целом у людей очень различается. А потому то, что хорошо для одного, порой совершенно неприемлемо для другого человека

Где покупать зубную пасту? В аптеке или фирменном магазине, но не в электричке, на рынке или подземном переходе, особенно с рук. Помните еще и о том, что важно не только то, чем вы чистите зубы, но и то, как вы это делаете. Неправильная чистка даже великолепной пастой может принести больше вреда, чем пользы. Сила нажима щетки на зубы должна быть мягкой и вибрирующей. По длине идеальна небольшая щеточка, охватывающая два - два с половиной рядом стоящих зуба. Количество пасты должно быть около 1 см. Если его не хватает, очистив верхнюю челюсть, положите еще немножко пасты и почистите остальные зубы снаружи и с внутренней стороны.

 Дети должны пользоваться своей пастой, не травмирующей их слабоминерализованную эмаль. Чистить зубы ребенка учат с двух лет - без пасты, а через год ее применение уже разрешается. Желательно первые уроки получить у стоматолога. Кстати, если вы сами сомневаетесь в правильности собственной техники чистки зубов, не стесняясь, спросите об этом врача.

Принято считать, что зубы чистят два раза в день: утром и вечером. Но если вы найдете возможность почистить их в середине дня, после обеда, то по свежести и чистоте во рту легко догадаетесь, что поступаете верно. Хотелось бы, чтобы значимость профилактики кариеса и других стоматологических недугов понимали все люди - от обычного пациента до чиновника Минздрава самого высокого ранга. Тогда страданий в этих кабинетах было бы значительно меньше. Хотя полагать, что есть или будет придумана какая-то волшебная паста или личное средство гигиены, способное навсегда защитить либо избавить нас от болезней зубов, по меньшей мере наивно.

Передние зубы лучше всего чистить сухой щеткой с маленькой головкой и не очень жесткой щетиной. Затем вы берете небольшое количество пасты - величиной с горошину - и чистите жевательные поверхности. Далее, расположив щетку под углом 45 градусов, чистите внутреннюю и внешнюю стороны зубов. И, наконец, не забывайте почистить и язык, так как на нем очень хорошо живется бактериям, вызывающим неприятный запах изо рта. Все это должно занять у вас не менее 2 минут.

**2. Зубные нити (флоссы)**

Зубные нити (флоссы). Зубные нити или флоссы относятся к вспомогательным механическим средствам гигиены полости рта и предназначены для очистки межзубных промежутков. Их использование рекомендовано всем, так как строение зубной щетки не позволяет ей в достаточной мере проникать в межзубные промежутки.

Зубные нити подразделяются на с группы:

1. По форме поперечного сечения:

— плоские (межзубные ленты);

— круглые

2. по количеству волокон

- моноволоконные;

- мультиволоконные.

3. По обработки поверхности:

— вощеные;

— невощеные.

4. По наличию пропитывания:

— без специальной пропитки;

— пропитаные лечебно-профилактическими веществами.

5. По способу применения.

— для индивидуального применения;

— для использования кабинете.

Межзубная нить состоит как минимум из одного волокна, подвергнутого специальной обработке на производстве с целью увеличения прочности на разрыв, и покрыта жидкой парафиновой смесью для снижения коэффициента трения.

Сеперфлосс представлят собой широкую нить (в 3—4 раза шире флосса), предназначенную для очищений межзубных промежутков, причем в основном показана лицам с диастемами

Существуют также одноразовые устройства для натяжения зубной нити — так называемые флоесеты. Их изготавливают из прочного негибкого материала, они имеют ручку с Ц-образной дужкой, на которой находятся две бракши — между ними натянута нить. Плоские по форме нити и ленты более удобны и легче проникает в трудноочищаемые межзубные промежутки, охватывая поверхность зуба. Вощёнье нити обладают более высокой скользящей способностью поэтому легко проникают в межзубные промежутки, устойчивы к разволокнению, проще в использовании. Однако по очистительным свойствам вощеныее нити уступают невощеным. Большинство зубных нитей пропитано дезодорирующим раствором (ментолом). Однако некоторые нити пропитаны соединениями фторида позволяющими дополнительно укрепить эмаль в труднодоступных для очищения зубов участках, а также обладающими кариесотропными свойствами.

Нити, предназначенные для индивидуального использования имеют разнообразные упаковки, удобные для отматывания и отрезания данной нити. Обычно упаковкой является пластиковый контейнер небольшого размера, где размещены обычные флоссы . Он удобен в обращении и исключает загрязнение находящейся внутри него неиспользованной нити. В данном контейнере возможно умещение 50 м нити, поэтому нити имеет возможность всегда держать ее под рукой и в нужный момент очистить межзубные промежутки.

Рекомендуется следующий способ ее применения. Нить длиной 35-40 см, накручивают вокруг 1 фаланги средних пальцев каждой руки. Медленно и осторожно вводят в межзубной промежуток, а затем натягивают у основания десневой борозды. С помощью нескольких движений нити (6-7 раз) назад - вперед, вверх-вниз удаляют все мягкие зубные отложения с дистальной поверхности зуба. Затем очищают медиальную поверхность зуба. Для этого осторожно нить двигают, плотно прижав к поверхности зуба, двигают назад – вперед через контактный пункт удаляют зубной налет. Не следует продвигать нить с большим усилием т.к. это связано с травмотизацией десны. Можно использовать нить пропитанной 2% раствором фторида натрия для профилактики кариеса. Так же нити могут быть пропитаны ментолом или различными антисептиками.

**3. Зубочистки**

Они относятся к вспомогательным средствам полости рта и предназначены для эффективной очистки. межзубных промежутков. Зубочистки являлись довольно распространенным средством очистки зубов в Древнем Риме и Греции. Однако, в повседневный обиход они вошли только в конце ХIХ в. В настоящее время их изготавливают из дерева и пластмассы. При этом, деревянные зубочистки являются одноразовыми, а пластмассовые —многоразовыми. По форме рабочей части они бывают плоскими, круглыми и треугольными. Зубочистки имеют анатомическую форму, которая соответствует форме межзубных промежутков и заострены с обоих концов.

При использовании зубочистки, ее располагают под углом в 45 стороной, которая прижата к поверхности зуба. После чего, кончик зубочистки двигают вдоль зуба, при этом направлял его от основания бороздки к контактной точке зубов. При неправильном продвижении зубочистки возможна травма межзубного сосочка.

Межзубные стимуляторы применяются для ухода за полостью рта и используется для массажа десневых сосочков и очистки межзубных промежутков, изготовленные из резины или мягкого пластика разной степени жесткости и формы. Стимуляторы крепятся на специальных держателей либо фиксируются на ручке зубной щетки, Конусообразная форма межзубного стимулятора позволяет применять при ретракции маргнальной части десны, широких межзубных промежутках, а также при наличии заболеваний пародонта. При надавливание на зубной сосочек осуществляют круговые движения, при этом‚ в межзубной стимулятор, поступательно-круговыми в один из межзубных промежутков.

Межзубные ершики применяются для очистки межзубных пространств, зубов под съемными конструкциями пространств между частями протезов. Состоит ершик из ручки и рабочей части. Форма рабочей части ершика чаще цилиндрической формы. В наше время разработаны специальные зонды для определения необходимого размера ершика в каждом индивидуальном случае. диаметр рабочей части может варьировать от 1,7 до 14 мм. Наиболее мягкие межзубные ершики рекомендуются лицам с повышенной чувствительностью твердых тканей зубов, а также для очистки вживленных имплантантов.

Ершики могут крепиться с помощью специальных держателей. Дальние держатели обеспечивают достаточную фиксацию и быструю смену ершиков. Использование ершиков позволяет произвести очищением межзубных промежутков от остатков пищи и зубного налета возвратно-поступательными и вращательными по часовой стрелке движениями. При этом, ворсинки ершика оказывают хороший массирующий эффект на папиллярную и маргинальную части десны.

Ирригаторы совместили в себе функции душа для полости рта и гидромассажеров, при этом значительно претерпев модернизацию.. При этом, струя теплой воды подается через наконечник из водопроводного крана, а давление создается компрессором. В качестве промывающей жидкости применяется вода или различные лекарственные средства. Время процедуры на десну одной челюсти составляет 5—10 мин, в домашних условиях ежедневное использование ирригатора показано в течение 80 дней.

Наиболее эффективным является использование ротовых ирригаторов лицами, которые имеют ортодонтические конструкции, а также при заболеваниях пародонта для снятия налета с языка. Снятие налета со спинки языка считается одной из важных гигиенических процедур и осуществляется после чистки зубов. данная процедура в большей мере показана. Приспособления для удаления налета со спинки языка использовались с древних времен и в наше время пользуется большой популярностью. Действие щеточек основано ва механическом удалении пищевых остатков и условий патогенной микрофлоры со спинки языка что способствует устранение неприятного запаха изо рта, связанного в свою очередь с избыточным накоплением отложений на языке. Разные приспособления для очищения языка изготавливают металла или пластика.

Способ применения: щеточку помещают на слизистую языка к его корню, при этом продвигал ее вперед и слегка надавливая на язык.

**Список использованной литерату**

1. Федоров Ю.А. Гигиена полости рта // Стоматология. - 1970. - N3
2. Федоров Ю.А. Профилактика заболеваний зубов и полости рта. - Л.: Медицина,
3. Хаманскайте Л., Келбаускане Н., Стропене Г. Связь ухода за полостью рта с кариесом зубов // Труды стом. Лит. ССР. - Каунас, 1976. - Т.7
4. Материалы лекций по профилактики стоматологических