### Индивидуальная гигиена полости рта. Методы чистки зубов

**1. Расскажите об методах обучения гигиене полости рта (чистке зубов) детей в возрасте 3-5 лет.**

Детям 3-5 лет можно рекомендовать круговой метод чистки зубов Fones.

Круговой метод Fones. При этом методе происходит очищение вестибулярных поверхностей зубов в сомкнутом состоянии. Щеточное поле ставится в правый угол на верхние или нижние вестибулярные поверхности зубов, очищение производится круговыми движениями, исключая краевую часть десны. При открывании рта производят очищение оральных поверхностей маленькими вращательными движениями. Горизонтальными или вращательными движениями очищаются окклюзионные поверхности зубов.

**2. Расскажите об методах обучения гигиене полости рта (чистке зубов) детей в возрасте 12-15 лет.**

У подростков уже развита моторика и внимание, им можно рекомендовать стандартный метод чистки зубов Пахомова.

**3. Расскажите об методах обучения гигиене полости рта (чистке зубов) взрослых людей.**

Взрослым пациентам можно рекомендовать различные методы чистки зубов

Стандартный метод Пахомова

Метод Bass. Головку зубной щетки располагают под углом 45°к оси зуба. Концы волокон при этом придавливают к эмали и к сосочкам. В такой позиции производят вибрирующие движения с небольшой амплитудой. Волокна проникают в межзубные промежутки и десневую бороздку, тем самым способствуя хорошему удалению налета. Метод Басса не совсем прост. Неправильное положение зубной щетки, например, вертикально к оси зуба, приводит к повреждению эпителиального прикрепления и десны.

**4. Особенности ухода за полостью рта лиц с несъемными ортодонтическими конструкциями.**

Средства для очищения полости рта:

* ортодонтическая зубная щетка с V-образным «углублением» на щетине
* малопучкова (монопучковая) зубная щетка;
* ёршики для чистки труднодоступных участков;
* специальные зубные нити — суперфлоссы;
* зубная паста

Для очищения пространства между брекетами щетка устанавливается под углом 45 над и под дугой, горизонтальные движени.

С помощью малопучковой зубной щетки легкими круговыми движениями очищаем каждый брекет и прилегающую к нему поверхность зуба, а так же линию десны (десневую бороздку).

С помощью специальной щетки-ёршика очищаем труднодоступные поверхности под дугой между брекетами.

Ёршики отличаются друг от друга по размеру, поэтому необходим индивидуальный подбор и лечащий врач Вам в этом поможет.

Уход за полостью рта, прежде всего, подразумевает чистку зубов после каждого приема пищи и перед сном. При этом чистка зубов должна быть более тщательной, чем обычно.

**5. Расскажите этапы стандартного метода чистки зубов по Пахомову.**

**Стандартный метод чистки зубов (методика инструктажа).**

Зубной ряд условно делят на 6 сегментов. Чистку зубов начинают в районе верхних правых больших коренных зубов и продолжают налево. Затем, в таком же направлении, очищают зубы и десны нижней челюсти.

Все вестибулярные и оральные поверхности зубов очищают «подметающим движением».

В исходном положении щетинки должны быть направлены под острым уг­лом к поверхности десны и зубов. «Подметающими» движениями вниз - для верхней челюсти и вверх - для нижней челюсти - удаляют зубной налет с десен, поверхно­сти зубов и, частично, из межзубных промежутков.

После проведения «подметающих» движений можно сделать несколько воз­вратно-поступательных движений и круговых движений. При круговых движениях нужно помнить, что давление на щетку надо прикладывать тогда, когда она, про­ходя десны, трет по зубу, и убирать тогда, когда она движется по десне. Эго прави­ло необходимо применять и при скребущих движениях зубной щетки.

Жевательные поверхности зубов очищают щетинками щетки, направленны­ми перпендикулярно к окклюзионной плоскости и проникающими глубоко в фиссуры и межзубные промежутки. Медленные вращательные движения чередуют с возвратно-поступательными.

**6. Особенности гигиены полости рта при наличии одиночных коронок.**

Зубная щетка

Щетинки должны быть мягкие или средней жесткости. Слишком твердые могут привести к повреждению материала, оставить на нем небольшие царапины, в которых будет скапливаться налет. Использование ультразвуковой или механической щетки допускается, но тут очень важно тщательно подходить к выбору насадок – на них не должно быть пластиковых элементов (часто используются для лучшего очищения или отбеливания зубов).

Зубная паста

Не нужно использовать зубную пасту с повышенной абразивностью

Правильная гигиена полости рта у пациентов с мостовидными зубными протезами включает:

• тщательную чистку зубов с помощью зубной щётки и пасты;

• очищение (споласкивание) полости рта после каждого приёма пищи;

• уход за межзубными промежутками, особенно в области контакта

Дополнительные средства - Ирригатор, ополаскиватели

Зонами, нуждающимися в повышенном внимании при чистке, являются поверхности протеза, обращённые и контактирующие с соседними зубами. Для эффективной очистки рекомендуется использовать зубную нить. При чистке контактных поверхностей протеза следует пропускать зубную нить в пространство между зубами и движениями из стороны в сторону снимать зубной налёт. Если между коронками достаточно большое расстояние, то для очистки контактных поверхностей можно использовать зубной ёршик или зубную ленту

**7. Перечислите показания к использованию межзубных ершиков.**

- Ортодонтические конструкции

- Ортопедические конструкции

- Значительные межзубные промежутки, скученность

- Пигментация при курении, потреблении красящих продуктов

**8. Перечислите этапы обучения гигиене полости рта пациентов со съемными ортопедическими конструкциями.**

Уход за съемными протезами.

В уходе за съемными протезами используются механические, физические и химические методы их очищения, включаемо разные комбинации.

Механическую очистку производят при помощи специальной зубной щетки, щетина на которой располагается с обеих сторон головки: с одной стороны щетина более длинная и имеет зигзаговидную форму (ее задача обрабатывать наружную поверхность протеза), а с другой – закругленная (очищает внутреннюю поверхность протеза). Сама головка может быть прямой или серповидно изогнутой. Щетина в различных моделях щеток отличается по степени жесткости (обычно она жестче, чем в обычных щетках). Для обработки пластмассовых частей зубного протеза отдается предпочтение зубной щетке средней жесткости, для металлических элементов – жесткая. Для чистки нейлоновых съемных протезов лучше всего применять специальные средства, которые предназначены именно таких ортопедических конструкций. Съёмный протез нужно очищать вне полости рта зубной щеткой с пастой два раза в день (утром после приема пищи и вечером перед сном), а также после каждого приема пищи по мере возможности .

Химическая очистка заключается в замачивании в разнообразных растворах, которые продаются в аптеках. Они направлены на очищение и дезинфекцию протеза, а также на устранение неприятных запахов. Для проведения химической обработки протезов, могут использоваться как готовые растворы, так и их концентрированные формы, а также средства в виде таблеток, которые используют непосредственно для приготовления таких растворов. Съёмные протезы химическим путем очищают несколько раз в месяц .

Недопустимо мыть зубной протез горячей водой – это может повлиять на его форму.

Довольно эффективной очисткой ортопедических и ортодонтических конструкций является использование приборов, которые генерируют ультразвуковые колебания. Ультразвуковая очистка применима для ухода за любым типом съемных протезов, но особенно актуальна при уходе за нейлоновыми протезами. Выше перечисленные способы очистки могут привести к повреждению и нарушению целостности протеза, возникновению царапин и микротрещин, которые не только снижают функциональные и эстетические характеристики протеза, но и являются элементом, где размножаются различные микроорганизмы .

Правила хранения съемной ортопедической конструкции:

После того как произошла полная адаптация, протез рекомендовано снимать на время ночного сна (слизистой полости рта необходим отдых от давления протеза).

Съемная ортопедическая конструкция подлежит хранению в герметично закрывающейся емкости, завернутая во влажную салфетку .

**9. Обучение чистки зубов по методу KAI, возрастные критерии, последовательность действий.**

Данная методика используется при чистке зубов детям от 3 до 6 лет, лицам с невысоким уровнем психофизического развития.

A. Очищение жевательных поверхностей проводится короткими поступательными горизонтальными движениями от С1 до С6 на верхней челюсти и от С6 до С, - на нижней челюсти.

Б. Очищение вестибулярных поверхностей проводится круговыми движениями при сомкнутых зубах с одновременным захватом верхних и нижних зубов сегмента, с постепенным продвижением от С1 до С6.

 B. Очищение оральных поверхностей проводится подметающими вертикальными движениями от десневого края к жевательной поверхности (режущему краю) на верхней челюсти (от С1 до С6) и на нижней челюсти (от С6 до С1).

**10. Проведения флоссинга у лиц с ортодонтическими несъемными конструкциями, последовательность действий.**

Можно использовать привычные зубные нити или суперфлосс, что удобнее, так как имеется жесткий конец, позволяющий продевать нить под дугу.

Очищение начинают с правого верхнего сектора, заканчивают нижним правым. Для очищения каждого межзубного промежутка дуга заново продевается за дугу, продвигается к основанию сосочка, плотно прижимается к поверхности одного из зубов, пилящими движениями выводится наверх. Повторяют со второй поверхностью.