

## CZĘŚĆ 1

# HIGIENA JAMY USTNEJ

# HIGIENA JAMY USTNEJ

Jak to robić prawidłowo?



- **szczotkowanie** - co najmniej 2 razy dziennie przez okres 3 minut
- **nitkowanie** - nici dentystycznej powinno się używać przynajmniej raz dziennie, a najlepiej po każdym posiłku
- **płukanie** - po myciu zębów lub po słodkich przekąskach w ciągu dnia

## Szczotkowanie



- usuwa resztki pokarmowe zalegające w jamie ustnej
- usuwa gromadzącą się na zębach płytkę
- redukuje działania wywołujących próchnicę bakterii
- chroni dziąsła oraz odświeża oddech.

## Szczotkowanie

**Niestety wiele osób wciąż nie potrafi szczotkować zębów w najbardziej efektywny sposób. Oto najważniejsze zasady szczotkowania zębów...**

# HIGIENA JAMY USTNEJ

## Najważniejsze zasady szczotkowania zębów!



Zęby należy myć po każdym posiłku, a przynajmniej 2 razy dziennie: rano i wieczorem



Nie używać szczoteczek o miękkim lub średnio twardym włosiu, najlepiej elektrycznych, ponieważ charakteryzują się wyższą skutecznością w oczyszczaniu



Zwracamy uwagę na zawartość fluoru, która powinna być różna ze względu na wiek,



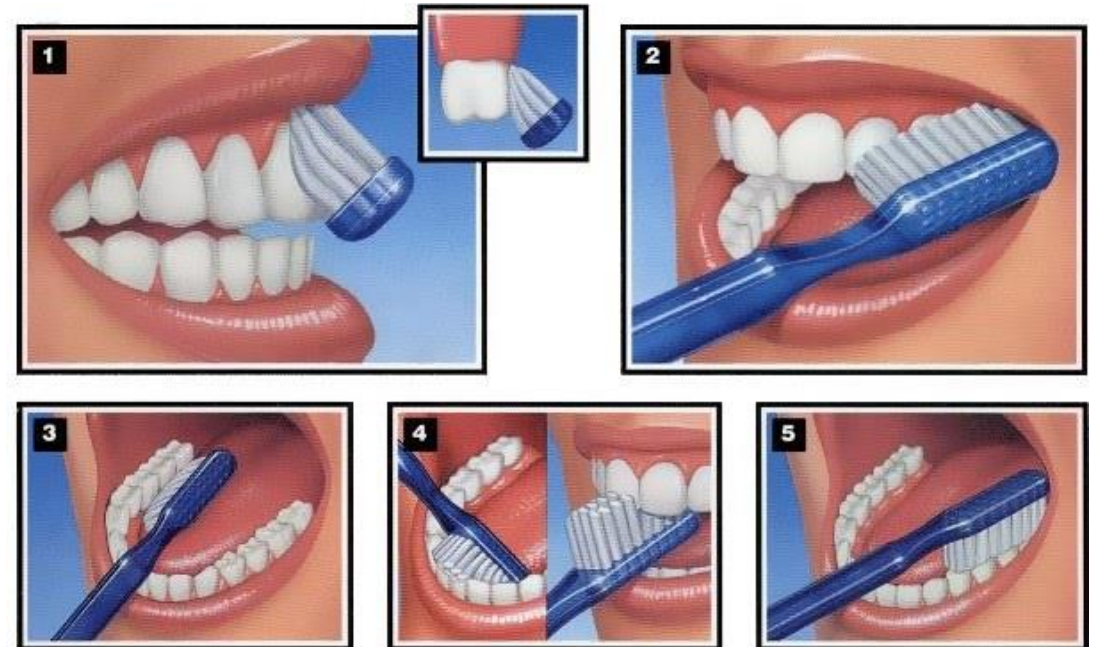
W szczotkowanie zębów nie należy wkładać zbyt dużo siły, gdyż może się to skończyć podrażnieniami dziąseł i uszkodzeniami szkliwa.



Szczotkowanie powinno trwać co najmniej 2-3 minuty.

## Najpopularniejsze techniki szczotkowania zębów

- **technika obrotowo-wymiatająca** – polega ona na przesuwaniu szczoteczki ustawionej pod kątem 45° po dziąsłach i koronach zębowych ruchami okrężnymi i wymiatającymi (należy wykonywać od 4 do 6 ruchów w jednym miejscu),
- **technika okrężna** – polega na przyłożeniu szczoteczki pod kątem prostym do dziąsła oraz wykonywaniu prostych ruchów okrężnych, usuwających płytkę nazębną z powierzchni gładkiej zębów,
- **technika pionowo-pozioma** – polega na ułożeniu szczoteczki odpowiednio pionowo do powierzchni językowych zębów przednich lub wzdłuż powierzchni żujących zębów bocznych i szczotkowaniu ich ruchami wymiatającym oraz przód-tył.



## Jak wybrać odpowiednią pastę do zębów?

1. Sprawdź czy **rodzaj** pasty do zębów jest dostosowana do wieku.
2. Zobacz ilość zawartego w niej fluoru. Pamiętaj, że **pasty dla dzieci powinny mieć go mniej.**
3. Z wiekiem kupuj pastę z większą zawartością fluoru oraz nakładamy większą jej ilość na szczoteczkę.



## CZY WIESZ, ŻE...



Historia pasty do zębów rozpoczyna się już w starożytności. Dla naszych przodków pasta była jedynie **środkiem kosmetycznym**, nie znali oni jej właściwości zdrowotnych. Podobnie jak my, stosowali ją w celu posiadania pięknych, śnieżnobiałych i lśniących zębów oraz świeżego zapachu z ust. Początkowo, np. w starożytnym Egipcie, pastę uzyskiwano ze sproszkowanych kości zwierząt, poroży, kopyt, czy też skorupek jajek. Rzymianie czyścili zęby pumeksem zmieszany z octem. Persowie, martwiąc się o szkliwo, stosowali sproszkowane muszle ślimaków i gips.



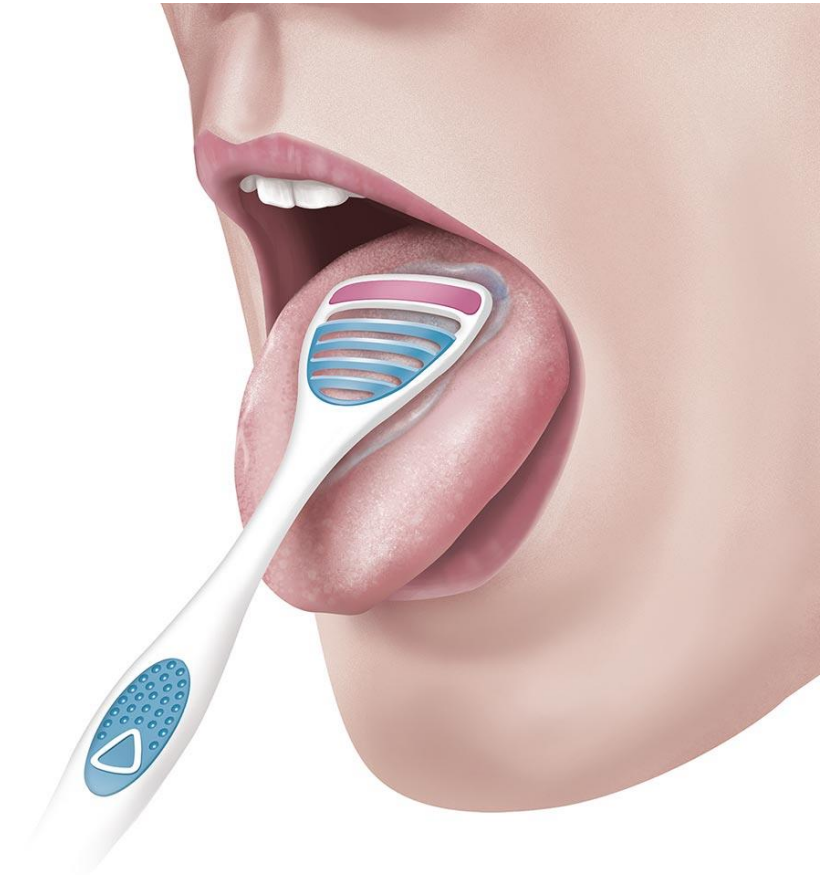
## Po co czyścić język?

- **Mniejsze ryzyko chorób zębów i dziąseł**

Bakterie są w wiecznej „podróży”, ich wymarzone do zasiedlenia lokalizacje to trudno dostępne przestrzenie, np. szczeliny między-zębowe, obszary od strony podniebienia i języka oraz sam język – czyli to, o czym często zapominamy w codziennej higienie. Wtedy ryzyko próchnicy, stanów zapalnych dziąseł i paradontozy rośnie.

- **Świeży oddech**

Z badań opublikowanych w The Journal of American Dental Association wynika, że za prawie 90% wszystkich przypadków przykrego zapachu z jamy ustnej odpowiedzialne są drobnoustroje. Co ciekawe, niektórzy z nas poprzez geny i niekorzystną „anatomie” języka mają większą tendencję do powstawania bakteryjnej powłoki, a co za tym idzie – przykrego oddechu.



## Po co czyścić język?

- **Serce pod kontrolą**

Zaniedbania higieny jamy ustnej mają istotny wpływ na nasz układ krążenia. Nieleczone stany zapalne mogą skończyć się tragicznie, np. zapaleniem wsierdza, osłabieniem pracy serca, miażdżycą, a nawet zawałem. Im mniej bakterii w jamie ustnej, tym mniejsze ryzyko infekcji i tego typu powikłań. A lwia ich część znajduje się właśnie na języku. Wniosek? Ignorując higienę języka, zostawiasz pole do popisu mikroorganizmom. One tylko na to czekają!

- **Wzmacniasz odporność**

Wiele toksyn i zarazków wnika do organizmu właśnie poprzez jamę ustną. Czyszczenie języka jest kluczowe szczególnie podczas infekcji oraz przeziębień, kiedy odkrztuszasz flegmę oraz stosujesz np. krople do nosa lub aerozole na ból gardła, których resztki mogą zalegać na tyle języka.



## Po co czyścić język?

- **Wspomagasz układ pokarmowy**

Regularne czyszczenie języka usprawnia produkcję śliny, która jest istotna dla zdrowia naszych zębów i dziąseł, ale także dla usprawnienia procesu trawienia, które zaczyna się już w ustach. Wszystko dzięki obecnemu w ślinie enzymowi trawiącemu węglowodany – amylazie ślinowej.

- **Czujesz coś więcej!**

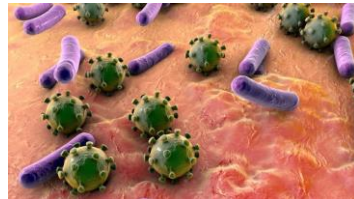
Oczyszczony z nagromadzonych nalotów i resztek jedzenia język usprawnia działanie kubków smakowych. Wyostrzenie receptorów smakowych sprawia, że możesz w pełni docenić smak potraw.



## Skutki braku higieny

### Nieprzyjemny zapach

Efektom metabolizmu bakterii osadzających się na tylnej części języka są białe zwały siarki o bardzo nieprzyjemnym aromacie. Zamiast sięgać po kolejne gumy do żucia lub odświeżające pastylki do ssania lepiej jest więc co najmniej raz dziennie porządnie wyszczotkować język.



# HIGIENA JAMY USTNEJ

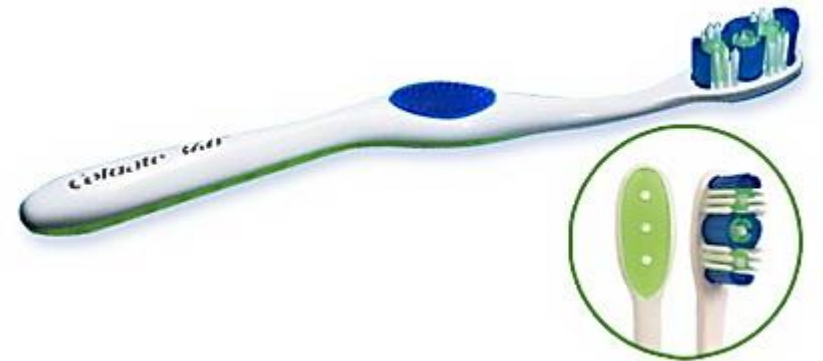
## Skutki barku higieny

**Jeżeli mimo zachowywania wszystkich zasad higieny jamy ustnej przykry zapach z ust nie ustaje, należy zgłosić się do lekarza. Niekiedy bywa to bowiem objaw chorób układu pokarmowego, cukrzycy, a nawet nowotworów.**



## Jak prawidłowo czyścić język?

Wyczyszczenie języka jest zdecydowanie najprostszym, a niestety zapomnianym przez wiele osób elementem mycia jamy ustnej. Wystarczy do tego zwykła szczoteczka do zębów, a konkretniej – tylna część jej główki wyposażona w specjalne wypustki. Należy pocierać nią powierzchnię języka w kierunku od tyłu do przodu, usuwając przy tym znajdujące się na niej osad i bakterie.





## Jak prawidłowo czyścić język?

**Specjalistyczna skrobaczka do języka** - Przyrządem tym należy kilkakrotnie przejechać po powierzchni górnej i bocznej języka od jego nasady aż po czubek. Po każdym użyciu skrobaczkę należy dokładnie umyć, a usta wypłukać płynem.

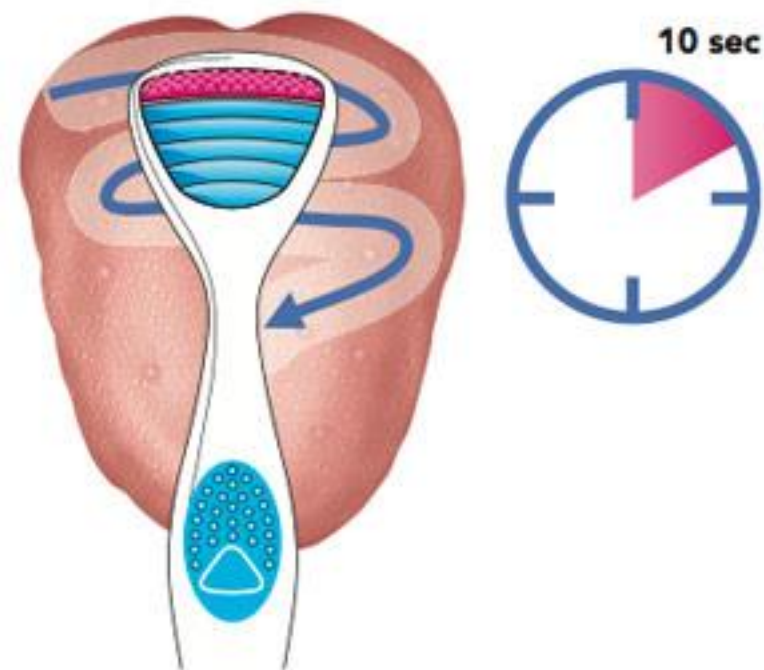
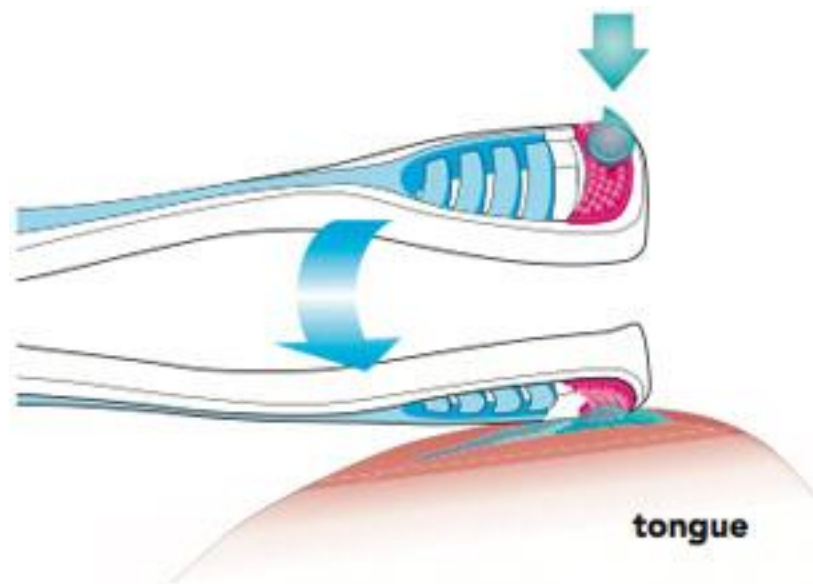
Uwaga! Skrobaczki można używać u osób powyżej 6. roku życia – u mniejszych dzieci próby wyczyszczenia języka za jej pomocą mogą się skończyć odruchami wymiotnymi.





# HIGIENA JAMY USTNEJ

Jak prawidłowo czyścić język?

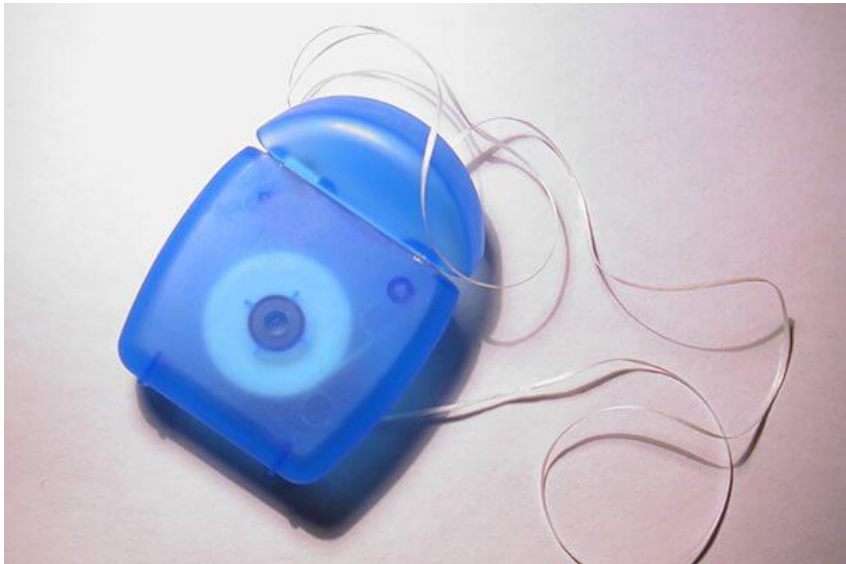


## Nitkowanie zębów



- zmniejsza ryzyko choroby dziąseł, tworzenia się ubytków i wnęk w zębach
- redukuje liczbę groźnych bakterii w jamie ustnej
- zapewnia świeższy oddech
- oczyszcza kieszonki dziąsłowe
- zapobiega szybkiemu odkładaniu kamienia nazębnego i chorobom dziąseł
- dociera do tych przestrzeni międzyzębowych, których żadna szczoteczka do zębów nie jest w stanie dotrzeć

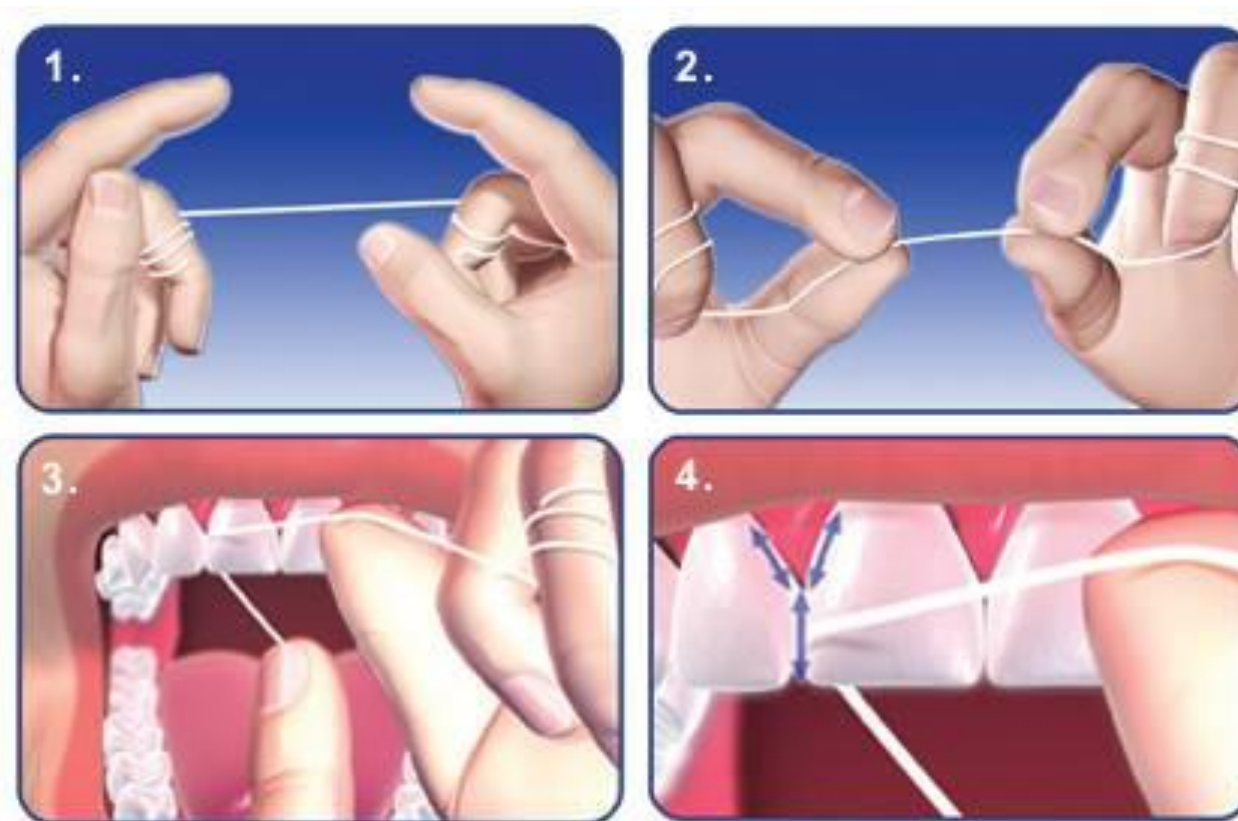
## Rodzaje nici dentystycznych



- niewoskowane
- woskowane – nasączone lub pokryte warstwą wosku; należy je stosować po umyciu zębów
- wybielające
- z fluorem – dodatkowa ochrona przed próchnicą zębów i paradontozą
- miętowe – odświeżają oddech
- antybakteryjne

# HIGIENA JAMY USTNEJ

## Poprawna technika nitkowania zębów



# HIGIENA JAMY USTNEJ

## Płukanki do higieny jamy ustnej



- **utrzymują czystość jamy ustnej!**
- odświeżają oddech
- przywracają właściwe pH jamy ustnej
- działają antyseptycznie, przeciwzapalnie i likwidują drobnoustroje
- spowalniają odkładanie się płytki nazębnej

# HIGIENA JAMY USTNEJ

## Płukanki do higieny jamy ustnej



- wzmacniają szkliwo i tkanki miękkie
- usuwają przebarwienia i działają wybielająco
- przyspieszają regenerację uszkodzeń przyzębia, języka i śluzówki jamy ustnej
- wspomagają implantację
- ułatwiają szczotkowanie, zmiękczając osadzony nalot na zębach

## CZĘŚĆ 2

# PRÓCHNICA



**Czym jest próchnica?**

**Próchnica to choroba zębów wywoływana przez bakterie. Wpływa na zdrowie całego organizmu. Można jej skutecznie zapobiegać i całkowicie ją wyleczyć.**

## Jakie są przyczyny próchnicy?

Ukochaną pożywką bakterii są **cukry** - w powstawaniu próchnicy biorą udział przede wszystkim **cukry sztuczne** dodawane do pokarmów. Szczególnymi złoczyńcami są tutaj sacharoza, glukoza i fruktoza. Dzięki cukrom bakterie mogą produkować kwasy, które mają zdolność demineralizowania związków tworzących zęby.



## Objawy próchnicy

plamki na zębie



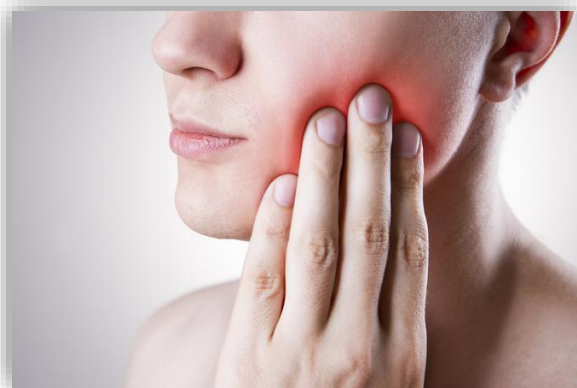
wrażliwość zęba na temperaturę



ból zęba



tkliwość zęba



ubytki w zębach



nieprzyjemny zapach z ust



## Sposoby leczenia próchnicy

Sposób leczenia zęba zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania próchnicy.

Wcześnie wykryty stan chorobowy można leczyć nieinwazyjnie na przykład **fluorem** i stosunkowo szybko pożegnać się z problemem. Późniejsze stadia próchnicy wymagają leczenia stomatologicznego, czyli:

- usuwania martwych tkanek
- wstawiania plomb
- leczenia kanałowego
- w ostateczności - usunięcia zęba







Czy zęby potrzebują diety????

# HIGIENA JAMY USTNEJ

Co jeść, aby mieć zdrowy uśmiech



## JABŁKA!

Są najzdrowsze dla zębów! Naturalnie oczyszczają jamę ustną. Jedząc jabłko, pobudzamy wydzielanie śliny, która wypłukuje resztki jedzenia z przestrzeni między zębami i chroni zęby przed działaniem cukrów i kwasów.

# HIGIENA JAMY USTNEJ

Co jeść, aby mieć zdrowy uśmiech



KALAREPA, MARCHEW, RZODKIEWKA, SELER  
NACIOWY

Jedzone na surowo, w naturalny sposób usuwają osad i płytkę nazębną, chroniąc przed próchnicą i chorobami przyzębia. Gryzienie twardych warzyw jest znakomitym masażem dla dziąseł, dzięki czemu rzadziej chorują.



# HIGIENA JAMY USTNEJ

Co jeść, aby mieć zdrowy uśmiech

## JOGURTY I SERY

Chronią przed demineralizacją. Przetwory mleczne to podstawowe źródło wapnia, od którego zależy kondycja naszych zębów.



# HIGIENA JAMY USTNEJ

Co jeść, aby mieć zdrowy uśmiech



## ZIELONA HERBATA

Zawiera fluor i jest antybakteryjna. Zawarte w niej związki polifenolowe hamują rozwój bakterii w jamie ustnej i chronią błonę śluzową przed zakażeniami. Ze względu na dużą zawartość fluoru, herbata wzmacnia szkliwo i utrudnia tworzenie się płytki nazębnej. Pomaga walczyć z próchnicą i chorobami przyzębia w każdym wieku.

# HIGIENA JAMY USTNEJ

Co jeść, aby mieć zdrowy uśmiech



## ALGI

Zawierają mnóstwo makro- i mikroelementów, w tym ważnego dla zębów wapnia, fosforu, fluoru, wysokiej jakości białka, a także witamin. Dodatkowo na powierzchni tych roślin rozwijają się bakterie, które produkują enzymy chroniące zęby przed rozwojem próchnicy i zakażeniami błony śluzowej jamy ustnej.

# HIGIENA JAMY USTNEJ

Co jeść, aby mieć zdrowy uśmiech



## PIECZYWO PEŁNOZIARNISE

Jest w nim dużo magnezu, który zapobiega próchnicy.

# HIGIENA JAMY USTNEJ

## Czego nie jeść?



**SŁODYCZE** są główną przyczyną próchnicy i chorób dziąseł. Cukier to wymarzona pożywka dla bakterii wywołujących te problemy. Nie ma różnicy, czy jest to sacharoza, fruktoza czy miód.



**FASTFOODY**, dostarczają dużo soli, która zwiększa wydalanie wapnia z organizmu. Ponadto oblepiają zęby, utrudniając obmywanie ich przez ślinę. W efekcie w szczelinach i przestrzeniach między zębami stwarza się środowisko przyjazne dla bakterii.



**SZCZAW** podobnie jak szpinak czy buraki jest bogaty w szczawiany, które wiążąc w przewodzie pokarmowym wapń, utrudniają jego przyswajanie.

**MOCNA KAWA, HERBATA, NAPOJE TYPU COLA** sprzyjają demineralizacji zębów i powodują odkładanie się żółtobrunatnego osadu, więc zęby nie wyglądają estetycznie. Osadu nie można się pozbyć, normalnie myjąc zęby.

**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!**

**Ankieta**

**CZEGO SIĘ NAUCZYLIŚMY?**

**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!**

**Dziękujemy za uwagę. Życzymy dużo uśmiechu!**