



**ZAPOBIEGANIE**

**PRÓCHNICY**

**HIGIENA JAMY USTNEJ**

# HIGIENA JAMY USTNEJ

**MYCIE ZĘBÓW**

**codzienne, przynajmniej dwukrotne  
szczotkowanie zębów,  
przez co najmniej 2-3 minuty**

**PAMIĘTAJ O JĘZYKU!!!**

**CZYSZCZENIE PRZESTRZENI MIĘDZYZĘBOWYCH**

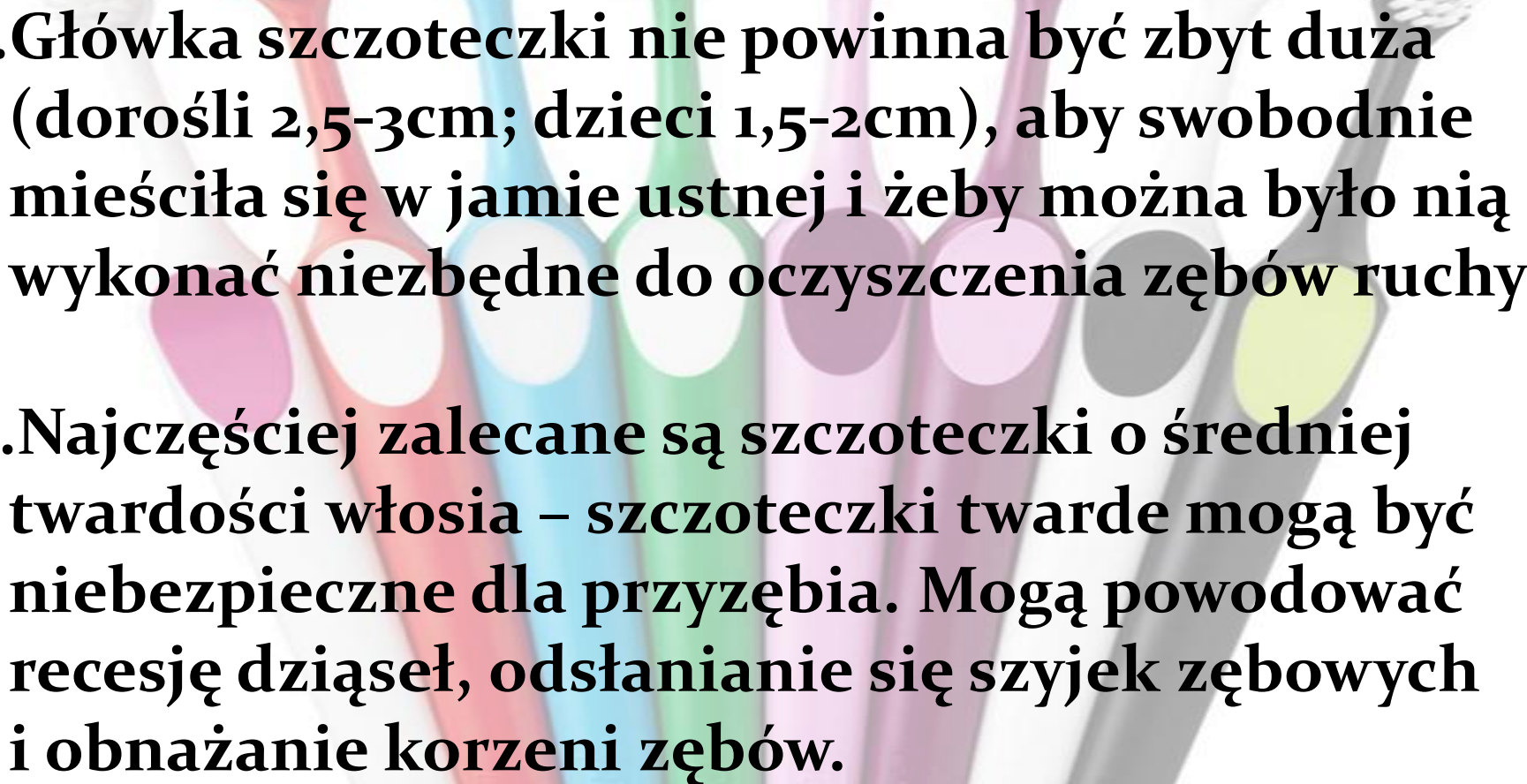
**PŁUKANIE JAMY USTNEJ**



**Z  
E  
B  
Y**



# Szczoteczki do zębów

- 
- 1. Główka szczoteczki nie powinna być zbyt duża (dorośli 2,5-3cm; dzieci 1,5-2cm), aby swobodnie mieściła się w jamie ustnej i żeby można było nią wykonać niezbędne do oczyszczenia zębów ruchy**
  - 2. Najczęściej zalecane są szczoteczki o średniej twardości włosia – szczoteczki twarde mogą być niebezpieczne dla przyzębia. Mogą powodować recesję dziąseł, odsłanianie się szyjek zębowych i obnażanie korzeni zębów.**

# Szczoteczki do zębów c.d.

3. Szczoteczka przed myciem powinna zostać zwilżona letnią wodą (nie gorącą, gdyż włosie staje się mniej sprężyste i wygina się).  
Na zwilżoną szczoteczkę nakładamy pastę - kulka o wielkości ziarna grochu jest wystarczająca.
4. Szczoteczka po użyciu przechowuje się włosiem do góry, aby jak najszybciej wyschła – mokra szczoteczka jest wylegarnią bakterii.  
Szczoteczki poszczególnych osób nie powinny stykać się ze sobą.
5. Szczoteczkę wymieniamy co 2-3 miesiące.

# **Pasta do zębów**

**Podnosi skuteczność oczyszczania zębów  
i skraca potrzebny do tego czas  
Jest prostym, wygodnym i łatwo dostępnym  
źródłem składników, pierwiastków i związków  
chemicznych wpływających na utrzymanie  
zdrowia zębów i jamy ustnej  
Pastę do zębów powinno dobierać się  
indywidualnie dla każdego pacjenta**

**Najważniejsze jest, aby używać pasty...  
łącznie ze szczoteczką! 😊**

**elmex**

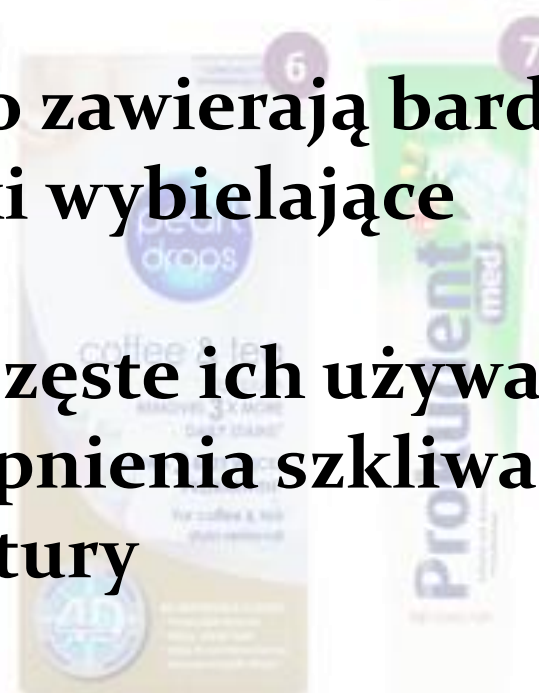
Minerallizuje zęby i chroni przed próchnicą

# Pasty wybielające

... ich zastosowanie należy skonsultować  
zawsze z lekarzem

często zawierają bardzo silnie działające  
środki wybielające

zbyt częste ich używanie może doprowadzić do  
odwapnienia szkliwa i uszkodzenia jego  
struktury

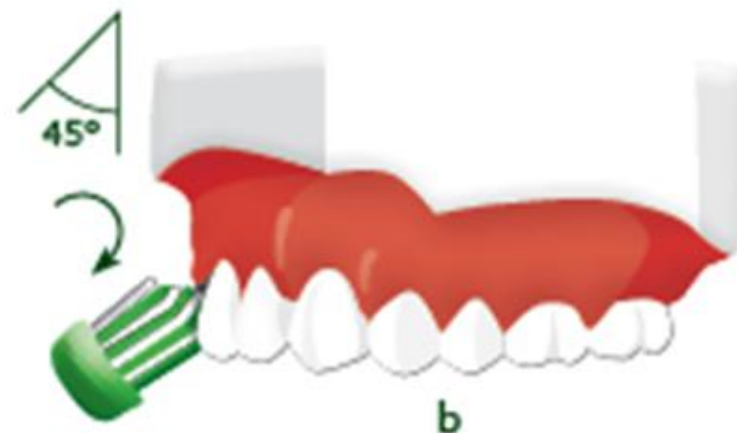
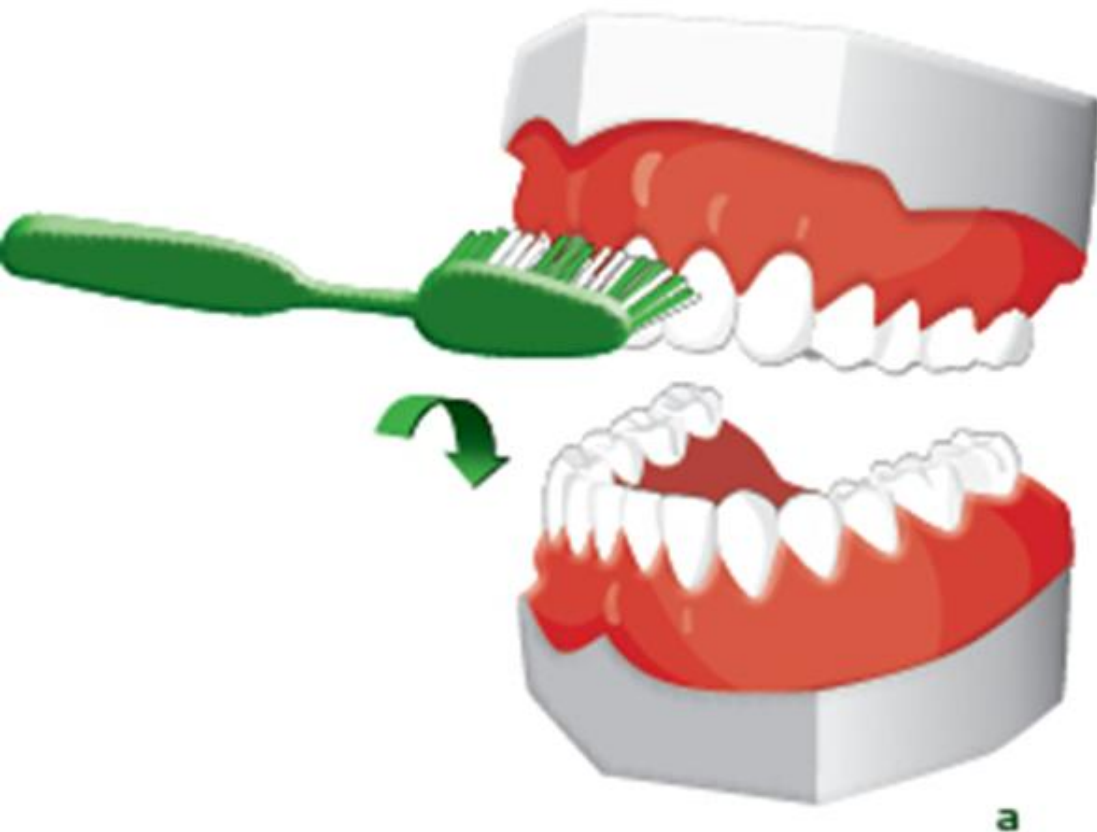


# Prawidłowe szczotkowanie zębów

- Rękojeść szczoteczki musi być ujęta całą dłonią, uchwytem „garściowym”, a kciuk wysunięty w kierunku włosia
- Powierzchnie żujące oczyszczamy ruchami poziomymi (lub okrężnymi) na zakończenie szczotkowania
- Przednie zęby (górne i dolne) od strony języka czyścimy szczoteczką ustawioną pionowo
- W każdym odcinku łuku zębowego wykonywane ruchy powinny być powtarzane 5-krotnie
- Mycie zębów powinno trwać 2-3 minuty, jednak powinny być myte tak długo, aż będą czyste



# Metoda wymiatania (obrotowa, *roll*)



- a) wykonywane ruchy
- b) ułożenie szczoteczki

Metoda szczotkowania  
zalecana dla młodzieży i dorosłych

# Metoda wymiatania (obrotowa, roll)

Szczoteczkę ustawia się pod kątem  $45^\circ$  do oczyszczanej powierzchni w ten sposób, aby włosie obejmowało również dziąsło i było skierowane dokorzeniowo.

Szczoteczkę przesuwamy ruchem obrotowym (wymiatającym), tak aby część włosa wniknęła w przestrzenie międzyzębowe (co pozwala na jednoczesne ich oczyszczenie), w kierunku do brzegów siecznych i powierzchni zużywających zębów.

a) wykonanie

b) ułożenie



**JĘZYK**



# JĘZYK

**... jest tworem mięśniowym - liczne bruzdy i zagłębienia na powierzchni języka, wąskie przestrzenie między brodawkami są miejscem bytowania dużej liczby drobnoustrojów.**

**Według różnych danych 40-90% przypadków nieświeżego oddechu jest efektem działania bakterii znajdujących się na tylnej części języka - dlatego jego oczyszczanie jest bardzo istotne.**

# OCZYSZCZANIE JĘZYKA

Język czyścimy specjalną skrobaczką - może to być również specjalna guma umieszczona na grzbietowej części niektórych szczoteczek.

Języka nie powinno się czyścić włosiem szczoteczki, którym myjemy zęby:

- możliwość przeniesienia bakterii z języka w inne rejony jamy ustnej;
- upychanie bakterii głębiej pomiędzy brodawki języka;
- przy czyszczeniu tylnej części języka może wystąpić u wrażliwych osób odruch wymiotny.

# **OCZYSZCZANIE JĘZYKA**

**Język najlepiej czyścić rano, przed jedzeniem, w celu usunięcia nalotu nagromadzonego w ciągu nocy. Wskazane jest również czyszczenie wieczorem.**

**Skrobaczkę przesuwamy od nasady do przodu języka około 5 razy – należy również pamiętać o oczyszczeniu w taki sam sposób boków języka. Na zakończenie należy wypłukać jamę ustną.**

# PRZESTRZENIE MIĘDZYZĘBOWE

Mówi się, że z pięciu powierzchni każdego zęba zaledwie trzy są dostępne dla szczoteczki



## Nici dentystyczne

# NICI DENTYSTYCZNE

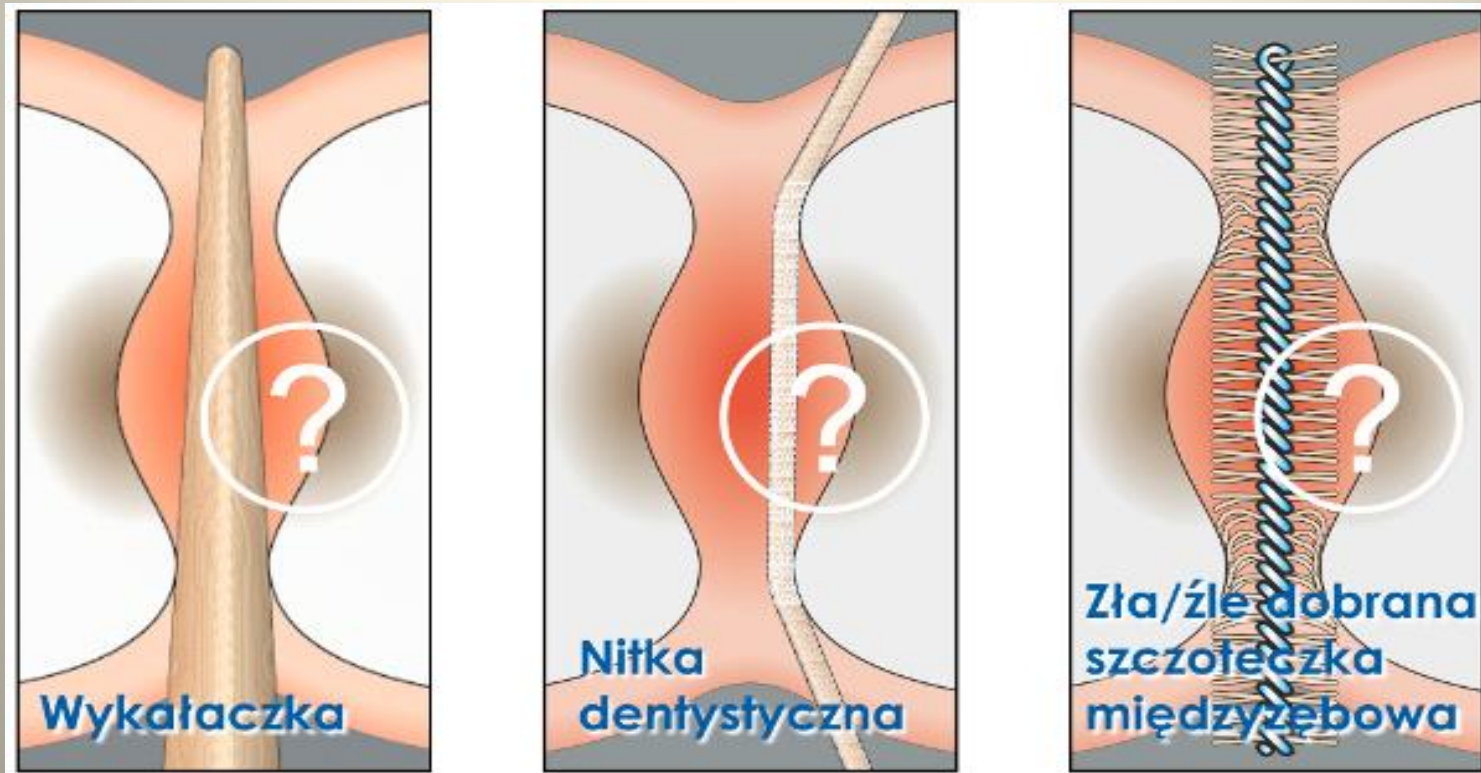
- Nitkę przesuwamy pionowo – nie poziomo! – aby nie przeciąć dziąsła.
- Każdą powierzchnię zęba oczyszczamy świeżym, nieużywanym odcinkiem nici, aby nie przenosić bakterii z zęba na ząb.
- Nitkowanie powinno się przeprowadzać raczej po wyszczotkowaniu zębów.
- Po nitkowaniu jamę ustną należy również wypłukać.
- Należy pamiętać, że nitka dentystyczna dobrze czyści powierzchnie wypukłe. Jeśli na powierzchniach styecznych zębów występują wgłębienia, zachyłki, nisze, lepszy efekt da użycie szczoteczek międzyzębowych.



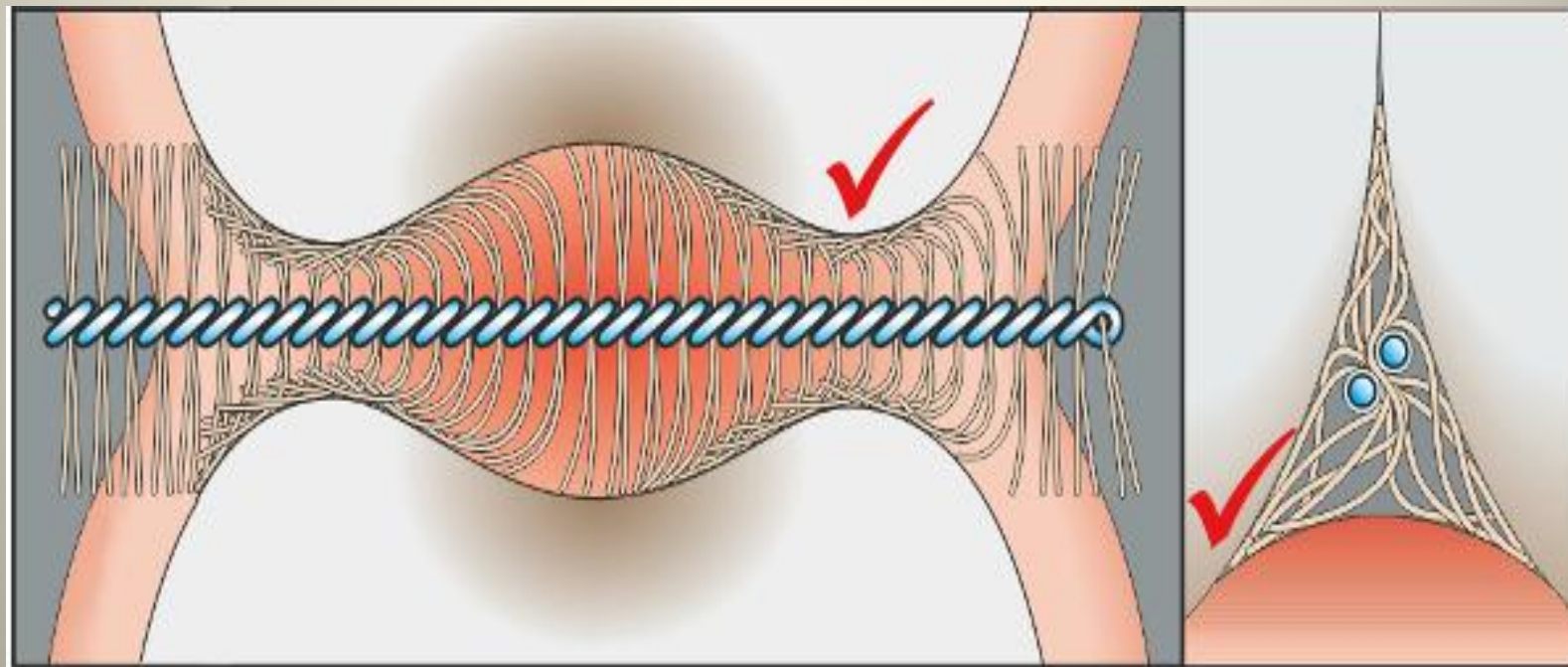
# SZCZOTECZKI MIĘDZYZĘBOWE



można używać przed  
myciem zębów i można  
nałożyć na nie nieco  
pasty.  
Należy je wymieniać co  
ok.2tyg



**Trzeba właściwie dopasować wielkość  
szczoteczki do szerokości przestrzeni  
międzyzębowych**



**Przy wprowadzaniu szczoteczki powinien być wyczuwalny opór, a włosie powinny wypełniać całą przestrzeń i uginać się.**



**Często potrzebne jest zastosowanie zestawu kilku różnej wielkości szczoteczek u jednego pacjenta, gdy przestrzenie między poszczególnymi zębami nie są jednakowe**



Płyny do płukania jamy ustnej mogą zawierać substancje o działaniu przeciwbakteryjnym, zwalczającym kamień nazębny, czy też związki fluoru.



**Irygatory  
przeznaczone do  
płukania wodą są  
mniej skuteczne  
w walce z płytką  
nazębną, a bardziej  
przydatne  
w zapobieganiu  
i zwalczaniu  
chorób przyzębia.**

