

7 ВОПРОСОВ СТОМАТОЛОГУ



Отвечает Ольга РУНОВА, замдиректора по медицинской части 9-й стоматологической поликлиники г. Минска.

1 Одни предпочитают чистить зубы до завтрака, другие – после. А как правильно?

Утром зубы следует чистить ПОСЛЕ завтрака – этим вы сведете к минимуму риск возникновения зубного налета, так как на зубах не останется кусочков пищи, которыми питаются бактерии. ДО завтрака достаточно прополоскать рот ополаскивателем или водой.



2 Какие продукты больше остальных вредят зубам?

Все цитрусовые, особенно грейпфрут и лайм, газированные и спортивные напитки, крепкий чай и кофе, попкорн, свежие хлебобулочные изделия, курага, все рафинированные продукты. Полощите, чистите после них рот.

3 Как вы относитесь к отбеливанию зубов? Какие процедуры опасны, а какие наиболее эффективны?

Современная процедура отбеливания безопасна: препарат проникает внутрь эмали и растворяет частички пигмента, а не ткани зуба. Повреждения или истончения эмали, как иногда считают, не происходит.

Самый оптимальный метод – домашнее отбеливание под контролем врача (периодические осмотры) при помощи индивидуальной каппы, изготовленной для конкретного пациента.

Самостоятельное использование отбеливающих паст и универсальных капп, которые имеются в свободной продаже, может быть опасным и малоэффективным.

4 Почему зубные пасты отдельных марок стоят так дорого? Они действительно эффективнее дешевых, или это маркетинговый ход?

Недорогие пасты включают в себя простейшие



абразивы (вещества, обеспечивающие очистку зуба от налета и красителей) мел и соду, а также дешевые отдушки. В состав более дорогих паст могут входить не только полезные добавки (эфирные масла, натуральные травы и проч.), но и более качественные и безопасные абразивы – диоксид кремния, тетрапирофосфат калия. Поэтому цена чаще всего оправдана. На сегодняшний день наиболее эффективным и наименее травмирующим абразивом является диоксид титана. Пасты на его основе самые дорогие, но они идеально подходят людям с чувствительными зубами.

Для взрослого человека оптимальное содержание фтора в пасте составляет 1350-1500 ppm (информацию о содержании фтора можно найти на тубе с пастой).

5 Есть такой совет: максимально долго не смывать пасту, чтобы полезные вещества действовали по полной. Как вы к этому относитесь?

Плохо. Нанесение пасты на 5 минут и более уже вредно. Есть специальные пасты для снижения чувствительности зубов, но и для них оптимальное время воздействия составляет 3-4 минуты. Чистка зубов должна длиться 2-3 минуты. Этого времени предостаточно для эффективного воздействия компонентов пасты.

6 Сейчас продается масса самых причудливых зубных щеток. Как правильно выбрать щетину?

Лучшими считаются щетки с закругленными кончиками щетинок – они помогают избежать микроцарапин. При повышенной чувствительности зубов лучше пользоваться серией щеток «sensitive» мягкой и средней степени жесткости. Если вы курите, часто пьете кофе, чай, красное вино, рекомендуется серия зубных щеток «whitening». Они имеют вставки из мягкой резины, которые полируют эмаль зубов и массируют десну, стимулируя кровообращение. Для комплексного очищения выбирайте серию «complete».

7 От жевательной резинки больше пользы или вреда?

Жевательная резинка не в состоянии заменить зубную щетку и пасту, но кратковременный очищающий эффект (если жевать ее в течение 5 минут после еды) все же есть. Однако при долгом и регулярном жевании усиленное слюноотделение сменяется его снижением, развивается ксеростомия (сухость полости рта), страдают зубы и слизистая. Также в процессе длительного жевания слюна становится более щелочной, что разрушительно сказывается на зубах и пломбах, может повлиять даже на кислотно-щелочной баланс желудочно-желудочного сока. Не стоит злоупотреблять жевательными резинками!

