Ротовую полость человека часто называют зеркалом состояния организма. Так, по ротовой полости можно диагностировать болезни эндокринной или нервной системы, заболевания ЖКТ или крови.

Когда говорят о **профилактике заболеваний ротовой полости**, то, в первую очередь, имеют в виду:

\*Самостоятельный регулярный уход за полостью рта.

\*Периодическое посещение стоматологической клиники.

После каждого приема пищи на зубах и слизистой рта остаются частички продуктов, в результате при контакте со слюной начинается размножение во рту бактерий и микробов, что в конечном итоге приводит к появлению кариеса, плохого запаха изо рта, зубного налета и зубного камня.

Некоторые люди, к сожалению, не понимают важность этой процедуры, ошибочно утверждая, мол, звери себе зубы не чистят и ничего. Но ведь нельзя забывать о том, что звери и живут гораздо меньше, и, что самое главное, следят за своим питанием, употребляя в достаточном количестве пищу растительного происхождения.

**Чистка зубов зубной щеткой**

Самое важное в вопросе профилактики заболеваний полости рта - [чистка зубов](https://asepta.ru/spravochnik/gigiena/metody-chistki-polosti-rta/). Каждый человек, вне зависимости от возраста, и дети в том числе, должен утром и вечером чистить зубы. Причем, соблюдая определенные [правила](https://asepta.ru/spravochnik/gigiena/kak-pravilno-chistit-zuby/).

1. Чистить зубы нужно не менее пяти минут.
2. Чистить зубы вращательными движениями, иначе, если водить щеткой прямо, то налет будет просто загоняться в десневые карманы и между зубами.
3. Не нажимать сильно на щетку, чтобы не травмировать эмаль.
4. При чистке зубов мысленно разделить все зубы на четыре участка и каждый чистить отдельно, чтобы не разносить микробы по всей челюсти.
5. Чистить нужно не только зубы сверху, но и возле десны, у основания, а также сами десны.
6. Стоматологи рекомендуют при чистке зубов ставить щетку под углом в 45 градусов.
7. Сначала нужно чистить дальние зубы верхней челюсти, затем передние зубы, перевернув щетку вертикально, после чего приступать к чистке зубов нижней челюсти. Закончить чистку зубов следует массажем десен и чисткой языка.
8. Зубной пасты при этом нужно брать не больше горошинки.

**Как правильно выбрать зубную щетку**

Не менее важное значение, чем чистка зубов, имеет выбор хорошей зубной щетки. Специалисты советуют приобретать щетку с искусственной щетиной, которая считается более [гигиенической](https://asepta.ru/spravochnik/gigiena/profikakticheskaya-chistka/), практичной и долговечной. Что касается оптимальной степени жесткости, то, если у пациента нет особых показаний, ему подойдет обычная щетка средней жесткости.

Также стоит обратить внимание на размер зубной щетки - оптимально она должна покрывать три зуба.

Нельзя забывать и о том, что щетку нужно периодически менять. Сложно сказать, как часто это делать, ведь у некоторых щетка может износиться и за месяц, а у других - прослужить два-три месяца. Это зависит от многих факторов, в частности, от того, как часто чистят зубы, с какой силой это делают, как долго длится процедура, какую зубную пасту используют.

Поэтому некоторые стоматологи советуют приобретать зубные щетки с цветными пучками щетины, которые являются индикаторами. На новой щетке они всегда яркие, а когда щетина изнашивается, то приобретают бледно-голубой оттенок. Заметили это на своей зубной щетке? Пора идти в аптеку за новой.

Если же у вашей щетки таких индикаторов нет, просто меняйте ее не реже, чем раз в квартал.

В последнее время обретают популярность электрические зубные щетки, хотя отношение к ним со стороны профессиональных стоматологов довольно неоднозначное. Поэтому прежде, чем приобрести такую современную [щетку](https://asepta.ru/spravochnik/gigiena/kak-vybrat-zubnuyu-schetku/), лучше посоветоваться со своим врачом.

Представлены на рынке и работающие от батареек приборы для полирования зубов. Использовать их, по мнению стоматологов, можно, но не часто, так как они могут испортить эмаль.

**Уход за зубной щеткой**

Существуют и правила, как ухаживать за зубной щеткой, чтобы она помогала сохранять здоровье ротовой полости, а не вредила зубам и деснам. Что для этого нужно?

* Никогда не давать свою зубную щетку и не брать чужую зубную щетку даже у членов своей семьи.
* После каждой процедуры чистки зубов щетку нужно помыть с мылом. Пользоваться следующий раз ей можно только тогда, когда она полностью высохнет.
* Каждому человеку желательно иметь две щетки: одну - для использования дома, вторую - "походную", чтобы брать ее с собой в поездки.
* Для очищения щетки от микробов можно использовать различные антисептики или ополаскиватели.
* В стаканчике каждая щетка должна сушиться отдельно от остальных, не соприкасаясь с ними. В идеале можно использовать для каждой щетки "шапочку" или футляр.

**Зубные нити для профилактики заболеваний полости рта**

Зубные нити, конечно, не способны заменить зубные щетки, но внести свою лепту в профилактику заболеваний полости рта могут. Ими советуют пользоваться после еды, чтобы удалить остатки пищи между зубами. Для этого нужно использовать только специальные зубные нити, которые продаются в аптеках. Обычные нитки для этого не подходят.

Какие [нити](https://asepta.ru/spravochnik/gigiena/kak-pravilno-chistit-zuby-nityu/) выбрать: потоньше, потолще, с пропиткой, крученные, прямые - каждый выбирает сам.

**Как выбрать зубную пасту**

При выборе [зубной пасты](https://asepta.ru/spravochnik/gigiena/zubnaya-pasta-bez-ftora-prikhot-ili-neobkhodimost/) нелишним будет посоветоваться с врачом. Не стоит увлекаться абразивными зубными пастами: их лучше чередовать с обычными. Для детей следует покупать специальные детские пасты, соответственно их возрасту. Для людей с чувствительными деснами и зубами - профессиональные пасты.

В целом, все зубные пасты, которые сегодня представлены в аптеках, можно разделить на:

* гигиенические, которые подходят всем, так как не содержат специальных лечебных компонентов;
* лечебно-профилактические: их также можно использовать ежедневно, в качестве профилактического средства от различных заболеваний;
* лечебные: пользоваться ими следует только по назначению врача.

Если по какой-то причине человеку не нравятся зубные пасты, то для чистки зубов он может использовать специальные зубные гели. Однако при этом нельзя забывать о том, что по своим абразивным свойствам они значительно уступают пастам.

А в течение дня, когда нет возможности использовать зубную пасту, или после утренней или вечерней чистки зубов можно использовать зубные эликсиры.

**Массаж десен**

Хорошей профилактикой заболеваний полости рта является массаж десен. Его можно делать дома самостоятельно. Для этого нужно вымыть руки с мылом и массировать десны круговыми движениями указательным и безымянным пальцами. Массаж десен способствует укреплению тканей десны и улучшению их кровоснабжения.

**Посещение стоматолога в профилактических целях**

Посещение стоматолога в профилактических целях Ни для кого не секрет, что стоматолога нужно посещать не только тогда, когда что-то болит, а регулярно. Ведь многие заболевания, особенно болезни десен, имеют слабо выраженные симптомы на начальном этапе, и только стоматолог может вовремя выявить проблему и предпринять шаги для ее устранения. Поэтому навещать врача нужно не реже, чем раз в полгода.