

ПАМЯТКА ПО ПОДБОРУ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ **LACALUT**

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ПАЦИЕНТА¹⁻²¹

Стоматологический статус/ наличие патологий	Зубная щётка	Зубная паста	Дополнительные средства гигиены
Очаги деминерализации, гипоплазия Население районов с содержанием фторидов в питьевой воде <1 мг/л	с мягкой щетиной/ средней жёсткости	фторид- и кальцийсодержащие (соответственно возрасту)	флоссы ирригаторы фторидсодержащие ополаскиватели
Проявления флюороза Население районов с содержанием фторида в питьевой воде >1 мг/л	с мягкой щетиной/ средней жёсткости	фторид- и кальцийсодержащие (соответственно возрасту) NB! Рекомендована замена источника питьевой воды (установка фильтров, использование бутилированной воды)	флоссы ирригаторы фторидсодержащие ополаскиватели
Заболевания пародонта в стадии обострения	с мягкой щетиной	профилактические зубные пасты с противовоспалительным действием (с лекарственными травмами, антисептиками, солевыми добавками)	флоссы ополаскиватели с противовоспалительными компонентами
Хронический пародонтит	с мягкой щетиной/ средней жёсткости	профилактические противовоспалительные зубные пасты (например, с лактатом алюминия, с хлоргексидином)	флоссы межзубные ёршики ирригаторы ополаскиватели
Наличие зубочелюстных аномалий (скученность, дистопия зубов)	средней жёсткости	профилактическая зубная паста (соответственно возрасту)	флоссы межзубные ёршики ирригаторы ополаскиватели
Пациент с несъёмными ортодонтическими конструкциями	ортодонтическая средней жёсткости	чередование зубных паст с фторидами и антисептиками	межзубные ёршики монопучковые щётки флоссы ополаскиватели с фторидами и антисептиками ирригаторы
Наличие дентальных имплантатов в полости рта	щётки с разной высотой щетины	чередование зубных паст с фторидами и антисептиками	межзубные ёршики монопучковые щётки флоссы бесспиртовые ополаскиватели с фторидами и антисептиками ирригаторы
Наличие у пациента съёмных ортопедических и ортодонтических конструкций	щётка для съёмных протезов: двусторонняя, с мягкой щетиной	при наличии собственных зубов: чередование зубных паст с фторидами и антисептиками	таблетки для очищения съёмных протезов
Пациенты с гиперестезией зубов	с мягкой щетиной	пасты для снижения чувствительности зубов (содержащие гидроксипатит, соли калия и стронция)	флоссы ополаскиватели для чувствительных зубов
Пациенты с ксеростомией	с мягкой и очень мягкой щетиной	пасты с ферментными системами, фторидами и низким пенообразованием	флоссы бесспиртовые средства для увлажнения слизистой оболочки полости рта, содержащие хлоргексидин, фруктовые кислоты, гиалуроновую кислоту, ксилит, лактоферрин

NB!

1. Базовый курс средств с антисептиками составляет не более 14 дней. По данным исследований низкие концентрации хлоргексидина могут быть назначены среднесрочным курсом.
2. Использование интердентальных ёршиков у пациентов с хроническим пародонтитом приводит к улучшению состояния тканей пародонта даже без предварительной обработки поверхности корня (кюретажа).
3. У 65-67% пациентов с ортодонтическими конструкциями наблюдается неудовлетворительная гигиена полости рта.
4. 89% пациентов, имеющих ортопедические конструкции с опорой на дентальные имплантаты, нуждаются в назначении дополнительных средств для поддержания оптимального уровня гигиены.
5. Подстрижка зубных щёток и конфигурации щетинок влияют на эффективность доступа щетинок в межзубные промежутки. Модели с ровным щёточным полем подходят только детям с временными зубами. Остальным нужны щётки с 2-3-х уровневой щетиной. При этом пучки нитей должны располагаться под разными углами, это облегчает удаление налёта на язычных, аппроксимальных и дистальных поверхностях зубов.
6. В области имплантатов осуществление гигиены полости рта при помощи мануальной зубной щётки и ирригатора эффективнее использования зубной щётки и интердентальных ёршиков.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Зубы с реставрациями необходимо очищать зубной щёткой с пастой так же, как естественные зубы — два раза в день: утром после еды, вечером перед сном. Время чистки должно составлять около 3 минут. После еды следует полоскать рот для удаления остатков пищи.



Очищение межзубных промежутков возможно с помощью зубных нитей (флоссов) после предварительного обучения технике чистки у врача-стоматолога.



Нельзя прекращать проведение гигиенических процедур при возникновении кровоточивости во время чистки зубов. При сохранении кровоточивости более 3-4 дней, необходимо обратиться к врачу-стоматологу.

Соблюдать правила приёма пищи:



- не принимать пищу на ночь после чистки зубов;
- соблюдать частоту приёмов пищи (не есть между приёмами пищи);
- ополаскивать рот теплой водой после приёма пищи, особенно сладкой и кислой;
- чистить зубы после приёма сладкого;
- не чистить зубы сразу после употребления газированных напитков, цитрусовых.

Контролировать меню.

Питание должно быть разнообразным и включать продукты, содержащие:



- кальций (молоко, йогурт, творог, сыр, сметана);
- фтор (морская рыба и морепродукты, рожь, пшеница, печень, говядина, петрушка, капуста, свёкла, желток куриного яйца, гранаты, яблоки).

Также необходимо:

- ограничить приём простых углеводов;
- соблюдать питьевой режим.



Посещать врача-стоматолога 2 раза в год для проведения профилактического осмотра и профессиональной гигиены полости рта.

Литературные источники:

