

**Гигиена полости
рта в пожилом
возрасте**



75
ПОБЕДА!
1945–2020



**ЗДОРОВАЯ
МОСКВА**

Почему здоровые зубы – это так важно?



Зубы — это начало пищеварительной системы. Проблемы с ними влияют на состоянии всего организма.



Зубы принимают важное участие в образовании звуков нашей речи. Потеря отдельных, особенно передних, зубов заметно отражается на четкости произношения слов.



Зубы придают внешний вид лицу. При их отсутствии или неестественном положении заметно искажаются черты лица.

Больные зубы могут:

- Провоцировать заболевания носоглотки
- Вызывать боль в ушах, головную боль
- Способствовать развитию проблем с желудочно-кишечным трактом
- Стать источником инфекции, поражающей сердце
- Способствовать ослаблению иммунитета

Правильная гигиена полости рта — это:



Тщательная чистка
зубной щеткой
с пастой



Очищение полости
рта после каждого
приема пищи



Использование
зубных нитей,
межзубных ершиков,
ирригатора

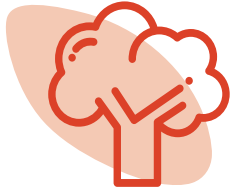
Основные правила чистки зубов:

1 Щечные поверхности
чистить по направлению
от десны выметающими
движениями

2 Жевательные
поверхности очищать
возвратно-поступательными
и круговыми движениями

3 Язык чистить аккуратными
выметающими движениями
от корня к кончику

Проводите процедуру утром
после завтрака и вечером после
ужина не менее 3–4 минут. Меняйте
зубную щетку не реже 1 раза в три месяца!



Полезные продукты для зубов

- Молоко и молочные продукты
- Рыба и морепродукты
- Орехи
- Чай зеленый, цветочный
- Злаковые
- Мясные продукты
- Овощи и фрукты с жесткой мякотью в сыром виде
- Зеленые овощные культуры



Вредные продукты для зубов

- Кондитерские изделия
- Леденцы
- Шоколад
- Сладкие газировки
- Мюсли
- Попкорн
- Чипсы



Возрастные изменения зубов и ротовой полости:

- Уменьшение слюноотделения
- Рецессия десны – оголение шейки и корня зуба
- Стоматит, вызванный ношением съемных протезов
- Истончение эмали
- Кариес корня зуба
- Утрата зубов



Как правильно ухаживать за съёмными зубными протезами?



Проводите чистку дважды в день: утром и вечером



Ежедневно используйте специальный дезинфицирующий раствор, уничтожающий скопившуюся инфекцию



После каждого приема пищи промывайте водой



Раз в полгода проводите профессиональную чистку у стоматолога



Как ухаживать за несъемными изделиями?

Несъемные протезы – это мосты, коронки и микропротезы (виниры, вкладки, люминиры).



Чистка зубов дважды в день **обязательна**. Лучше использовать специальную зубную щетку и ершик для межзубных промежутков



Используйте ирригатор предварительно проконсультируйтесь с врачом-стоматологом



Не применяйте зубную нить рядом с коронками и винирами

