**Как правильно чистить зубы**

Что может быть сложного в чистке зубов? Ничего, если вы все делаете правильно.

Неверная техника чистки зубов может привести к истиранию эмали, повреждению нежной ткани десен и недостаточной гигиене полости рта. Это значит, что просто повозить щеткой по верхней и нижней челюсти недостаточно.

Для тех, кто хочет усовершенствовать собственную технику, а также научить детей чистить зубы правильно, мы составили подробную инструкцию.

Вам потребуется зубная щетка, зубная паста, стаканчик с водой для полоскания рта и всего несколько минут свободного времени.

* 1. Смочите зубную щетку водой.
* 2. Нанесите тонкую полоску зубной пасты на зубную щетку. Достаточно порции с небольшую горошину.
* 3. Начните с верхней челюсти – коренных зубов, расположенных дальше всего. Их труднее всего как следует вычистить, поэтому начинать лучше всего именно оттуда.
* 4. Чистите зубы слева направо – для правшей это удобнее всего. Левшам лучше начинать справа.
* 5. Не забывайте, что стандартная зубная щетка может охватить площадь всего двух-трех зубов.
* 6. Держите зубную щетку параллельно зубам так, чтобы щетина касалась всей их поверхности, но располагалась чуть ниже линии десны.
* 7. Надавливайте на зубную щетку так, чтобы ее щетинки лишь слегка сгибались.
* 8. Чистите зубы круговым движением, задерживаясь на одном месте около десяти секунд. За это время вы должны сделать около 20 движений щеткой.
* 9. После круговых движений выполните несколько движений щеткой от десны к нижнему краю зубов.
* 10. Продолжайте выполнять эти движения, пока все передние поверхности зубов не будут очищены.
* 11. Перейдите к внутренней поверхности зубов и повторите все те же движения, что вы выполняли на наружной поверхности зубов.
* 12. Круговыми движениями щетки очистите жевательную поверхность зубов. Особенное внимание уделите жевательным зубам за щекой.
* 13. Аккуратно очистите язык и внутреннюю поверхность щек. Для этого на современных моделях зубных щеток есть специальная резиновая подушечка или щеточка. Также в продаже можно найти отдельные приспособления для очистки слизистой рта и языка.
* 14. Тщательно прополощите рот, два-три раза сменив воду.
* 15. Улыбнитесь отражению в зеркале.

### Полезные советы

* 1. Чистите зубы два раза в день. Желательно – с утра во время умывания и сразу перед тем, как идти спать. Полезно также чистить зубы после обильных трапез, содержащих сладкие (особенно липкие) или кислые блюда.
* 2. Если вы чистите зубы ребенку или пожилому человеку, встаньте перед ним так, чтобы смотреть сверху вниз. Это обеспечит хороший обзор и легкий доступ к полости рта. Между прочим, чистка зубов другому человеку позволяет составить неплохое представление о строении полости рта и недочетах в собственной технике чистки зубов.
* 3. Заменяйте зубную щетку каждые три месяца, или чаще – если вы заметили, что щетина начинает терять форму или загибаться в стороны. Всегда выбрасывайте щетку после того, как переболели простудой или гриппом.
* 4. Откажитесь от хранения щеток всей семьи в одном стаканчике, чтобы избежать обмена инфекцией при болезнях. Для хранения зубных щеток больше подойдут индивидуальные крепления на стене.
* 5. Стандартная инструкция по чистке зубов вполне подойдет и обладателям электрических щеток. Снизьте давление на зубы и уменьшите количество вращательных движений при чистке зубов – за вас это сделает сама зубная щетка.
* 6. При чистке внутренних поверхностей верхних и нижних зубов отодвиньтесь от зеркала – иначе оно может забрызгаться капельками пены от зубной пасты. Особенно актуален этот совет для тех, кто использует электрическую зубную щетку.

Самое важное

Чистка зубов – привычный ежедневный процесс. Но никогда не мешает проверить себя – правильно ли вы чистите зубы. Воспользовавшись этой инструкцией, легко научить, правильно чистить зубы и малыша.

