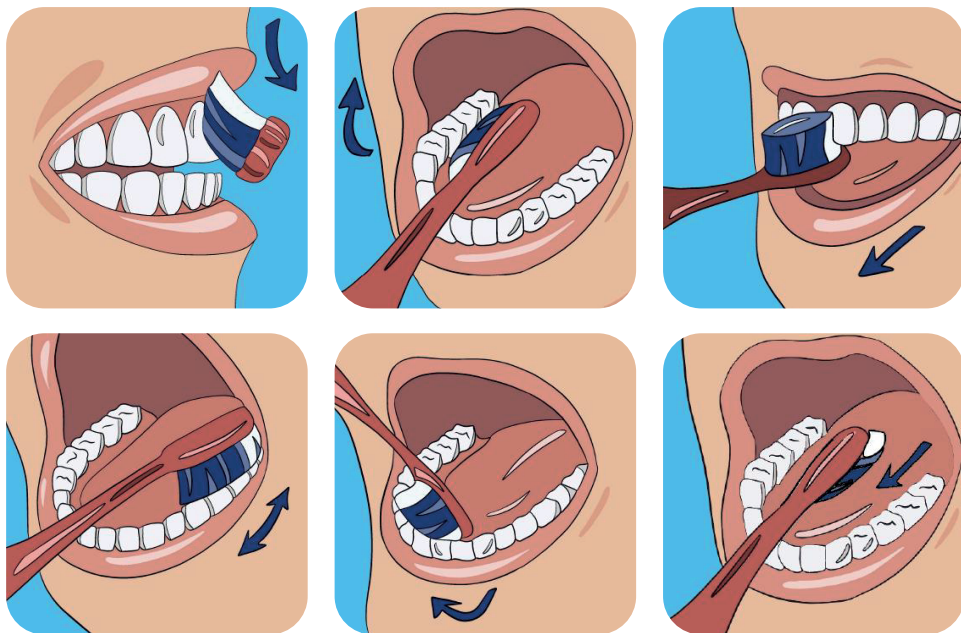


ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА

- Используйте щетку мягкую или средней жесткости, отдавая предпочтение *синтетической щетине*:
 - ✓ Волокна в натуральной щетине более пористые и со временем накапливают в себе пищевые остатки, микроорганизмы.
 - ✓ У синтетических щеток ворсинки одного размера и имеют закругленный кончик, что позволяет избежать травмирования.

Важно соблюдать правильную методику чистки зубов:



- Процедура чистки зубов должна длиться **не менее 2 минут**. Наружную и внутреннюю поверхность зубов необходимо чистить подметающими движениями по направлению от десны. На каждый зуб должно приходиться около **10** движений зубной щеткой. Жевательные поверхности зубов можно чистить движениями «вперед-назад».
- Завершить чистку зубов необходимо круговыми движениями при сомкнутых зубах.

ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА

-  Помимо щетки и зубной пасты важно использовать дополнительные средства гигиены – **зубные нити, ершики** (размер S, XS). С их помощью очищаются контактные поверхности зубов, недоступные очищению обычной зубной щеткой.
-  Для профилактики воспалительных процессов в пародонте необходимо использовать **ополаскиватели полости рта**, обладающие противовоспалительным и антибактериальным действием. Такие ополаскиватели могут содержать экстракты лекарственных растений (ромашка, шалфей, календула и пр.) и/или хлоргексидин, который обладает высокой антимикробной активностью.
-  **ВАЖНО:** особенностью механизма действия хлоргексидина является «притягивание» пигментов на поверхность зуба. Поэтому рекомендуется пользоваться ополаскивателями на основе хлоргексидина на ночь во избежание появления темного налета на зубах за счет пигментов пищи.

Индивидуальные рекомендации доктора:
