



Jak prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej?

data aktualizacji: 2022.04.04



Każdy z nas chciałby mieć białe i zdrowe zęby. Aby tak było, to koniecznie trzeba pamiętać o prawidłowej higienie jamy ustnej każdego dnia. Dzięki niej można zapobiec rozwojowi bakterii, próchnicy, zapaleniu dziąseł i osadzaniu się kamienia nazębnego. Poprzez szczotkowanie zębów można skutecznie usuwać resztki jedzenia, które pozostawiane w jamie ustnej mogłyby spowodować pojawienie się ubytków. Zobacz, jak dbać o higienę jamy ustnej!

Higiena jamy ustnej - o czym musisz pamiętać?

Zdecydowanie najważniejszym czynnikiem, jeśli chodzi o uchronienie zębów przed próchnicą, jest prawidłowa higiena jamy ustnej, która powinna odbywać się w trzech krokach takich jak:

- nitkowanie - wykorzystuje się do tego specjalną nić dentystyczną, która umożliwia eliminację resztek pożywienia i osadu nazębnego z przestrzeni międzyzębowych oraz trudno dostępnych miejsc zlokalizowanych pod dziąsłem,
- mycie zębów - ta czynność pozwala na dokładne usunięcie wszelkich zanieczyszczeń z powierzchni zębów. Niegdyś używano do tego jedynie manualnych szczoteczek, lecz obecnie dużo większą popularnością cieszą się szczoteczki elektryczne i soniczne, które efektywniej działają i solidnie oczyszczają nawet trudno dostępne miejsca,
- płukanie jamy ustnej - do tego celu warto używać specjalnego płynu mającego działanie antybakteryjne, łagodzące podrażnienia i ściągające.

Jeśli zależy Ci na tym, aby uchronić się przed rozwojem próchnicy, to musisz dwa razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku, solidnie oczyszczać zęby. Nie zapominaj o języku, na którym również gromadzą się zanieczyszczenia!

Jak prawidłowo myć zęby szczoteczką soniczną?

Szczoteczki soniczne działają nieco inaczej niż elektryczne modele. Ich praca jest oparta na technologii fali dźwiękowej, dzięki czemu główka szczoteczki sonicznej samodzielnie wykonuje ruch wymiatający. Ten zaś umożliwia dokładne oczyszczanie powierzchni zębów. Tego rodzaju urządzenia są całkowicie bezpieczne dla szkliwa i szyjek zębowych. Innowacyjne rozwiązania zastosowano m.in. w modelach szczoteczek sonicznych marki Oclean - <https://oclean.pl>.

Użytkowanie szczoteczki sonicznej jest bardzo proste. Pokażemy Ci to w kilku krokach:

- zacznij od zmoczenia główki szczoteczki letnią wodą, aby móc łatwo rozprowadzić pastę,
- nałóż pastę na szczoteczkę - jej wielkość nie powinna być większa niż ziarenko grochu,
- ułóż główkę szczoteczki na zębie na około 10-15 sekund, a następnie przesuwaj ją na pozostałe,
- gdy dokładnie usuniesz zanieczyszczenia z zębów, to przejdź do delikatnego czyszczenia języka (możesz użyć do tego również specjalnej szczoteczki).

Podsumowanie

Odpowiednia higiena jamy ustnej, korzystanie ze sprawdzonych akcesoriów do mycia zębów i systematyczność są kluczem, by cieszyć się pięknymi i zdrowymi zębami. Oprócz tego pamiętaj o regularnych wizytach kontrolnych u dentysty - umożliwiają one wykrycie różnych chorób (np. próchnicy) we wczesnym stadium rozwoju.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/67200-jak-prawidlowo-dbac-o-higiene-jamy-ustnej>