

Temat pracy:

„Higiena jamy ustnej”

Smalec Grzegorz

Grzelak Krzysztof

Antoniak Grzegorz

Spis treści

Wstęp

1. Szczoteczka do zębów
2. Metody szczotkowania zębów i oczyszczania języka
3. Płukanie jamy ustnej i żucie gumy bezcukrowej
4. Świeży oddech

Zakończenie

Wstęp

Sami z pewnością wiecie, że nie ma nic lepszego od uczucia świeżości i czystości w ustach.

Efektowności właściwej higieny zębów i dziąseł są usta o zdrowym wyglądzie i zapachu. Oznacza to, że:

- 1) Twoje zęby są czyste i nie zawierają resztek pokarmowych.
 - 2) Dziąsła mają różowy kolor i nie bolą, ani nie krwawią podczas szczotkowania lub nitkowania.
 - 3) Nieświeży oddech nie stanowi utrzymującego się problemu.
-

Wstęp

Dbanie o właściwą higienę jamy ustnej to jedna z najważniejszych rzeczy dla zębów i dziąseł. Zdrowe zęby nie tylko pozwalają Ci wyglądać i czuć się młodo, ale również umożliwiają odpowiednie spożywanie pokarmów i mówienie. Dobry stan zdrowia jamy ustnej jest ważny dla Twojego ogólnego samopoczucia.



1. Szczoteczka do zębów

Główną rolę w utrzymaniu prawidłowej higieny zębów stanowi szczoteczka, która usuwa mechanicznie płytkę bakteryjną i osady nazębne. Od jakości szczoteczki oraz od umiejętności posługiwania się nią zależy w dużym stopniu efekt higieniczny. Wybór szczoteczek na rynku jest bardzo duży.

Jest jednak kilka zasad, o których warto wiedzieć kupując tradycyjną szczoteczkę do zębów.

1. Szczoteczka do zębów

Wybierając szczoteczkę do zębów należy pamiętać aby :

1. Rozmiar szczoteczki powinien być dostosowany do wieku,
 2. Główna szczoteczki powinna być względnie mała tak, aby łatwo docierała do wszystkich miejsc w jamie ustnej,
 3. Włosie szczoteczki powinno być miękkie (soft) lub średniej twardości (medium) i być wykonane z tworzywa sztucznego,
-

1. Szczoteczka do zębów



4. Szczoteczkę należy przechowywać w pozycji pionowej, co ułatwia jej wysychanie. Przy systematycznym stosowaniu szczoteczka nadaje się do użytku średnio przez 3 miesiące. Szczoteczka zużyta, z rozchylonym włosiem nie tylko obniża efektywność oczyszczania zębów, ale wywiera też szkodliwe działanie na dziąsła,
 5. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości konsultować się z lekarzem stomatologiem.
-

1. Szczoteczka do zębów



Na rynku dostępne są także szczoteczki elektryczne, które spełniają większość powyższych wymagań stawianych szczoteczkom tradycyjnym. Część pracująca (główka) wykonuje ruchy posuwisto zwrotne i wirujące, co powoduje szybkie i dokładne usuwanie osadów i płytki bakteryjnej.

1. Szczoteczka do zębów

Łatwość posługiwania się szczoteczką elektryczną stwarza dla zwykłych szczoteczek poważną konkurencję. Efekt czyszczenia zębów jest doskonalszy niż w przypadku szczoteczek tradycyjnych. Posługiwanie się dodatkowo nitkami lub szczoteczkami międzyzębowymi jest warunkiem koniecznym w przypadku używania szczoteczek mechanicznych (tradycyjne i elektryczne).

1. Szczoteczka do zębów



Ostatnio na rynku pojawiły się szczoteczki soniczne, tzn. wykorzystujące do mycia zębów falę dźwiękową (Sonicare).

Otóż Sonicare to połączenie super szybkiego szczotkowania (ruch włosia 31000 na minutę) i emisji fal dźwiękowych, które usuwają płytkę bakteryjną w trudno dostępnych miejscach.

Ciekawostka

Od wieków ludzie używali różnych metod w celu utrzymywania higieny jamy ustnej. Jest to potwierdzone poprzez liczne wykopaliska archeologiczne, w których znaleziono takie narzędzia jak: gałązki drzew, wykałaczki, nici Iniane, pióra ptasie, ości rybie, itd.

Przyjmuje się, że pierwsza szczoteczka do zębów została wynaleziona w Chinach. W krajach arabskich używano narzędzia o nazwie **miswak** lub **siwak** wykonanego z gałązek lub korzeni roślin wykazujących własności bakteriobójcze. Popularnym było również pocieranie zębów kredą lub sodą oczyszczoną.

Ciekawostka

Pierwszy patent na szczoteczkę do zębów przyznano w roku 1850, ale produkcja masowa została rozpoczęta dopiero w 1885. Konstrukcja szczoteczki była dość skomplikowana: rączka wykonana była z kości w której wywiercono dużą liczbę otworków, w których z kolei umieszczono sierść niedźwiedzia. (Nie było to jednak najlepsze rozwiązanie, ponieważ sierść zawierała bakterie, nie schła zbyt dobrze, a pojedyncze włosy często wypadały).

Dlatego też, naturalne włosie zwierzęce zostało zastąpione materiałami syntetycznymi - pierwsza taka szczoteczka została udostępniona do sprzedaży 24 lutego 1938 roku.

2. Metody szczotkowania zębów i oczyszczania języka

Oczyszczanie zębów należy rozpocząć już u najmłodszych dzieci, zaraz po wyrżnięciu się pierwszego mlecznego zęba. Zabiegi higieniczne przeprowadzają oczywiście wtedy rodzice. Po każdym papkowatym posiłku, a bezwzględnie przed snem nocnym, zęby niemowlęcia powinny być oczyszczone nawiniętym na palec wskazujący kawałkiem gazy nasączonej naparem z rumianku lub wodą. Z biegiem czasu (około pierwszego roku życia) gazik zastępuje się miękką szczoteczką, a gdy mamy pewność, że dziecko potrafi płukać jamę ustną i wypluwać wodę, możemy zastosować pastę do zębów.

2. Metody szczotkowania zębów i oczyszczania języka

Skuteczność oczyszczania zębów zależy od częstości i sposobu szczotkowania, jakości szczoteczki a mniej od zastosowanych past.

Ile jest warta najlepsza szczoteczka i znakomita pasta, jeżeli są one rzadko lub źle używane.

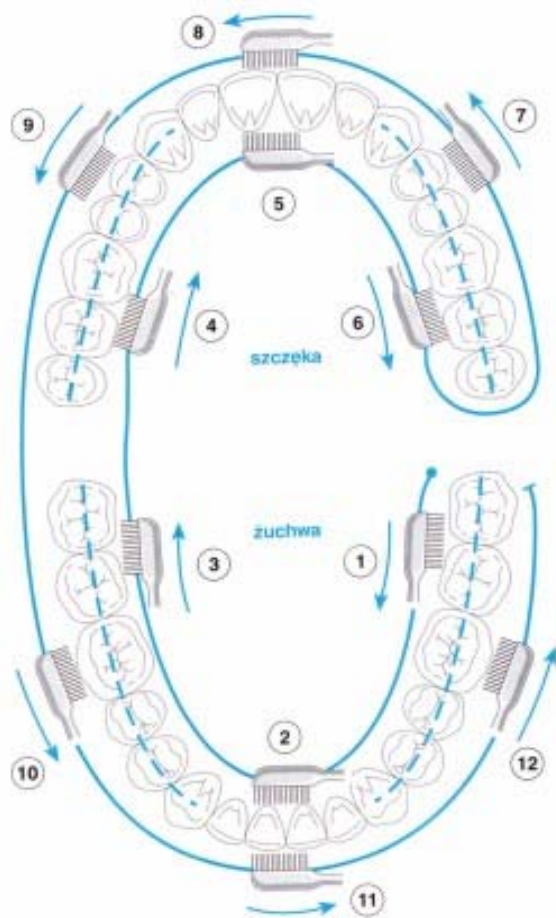
Motto, które powinno towarzyszyć myciu zębów brzmi: „jakość jest ważniejsza od częstotliwości czyszczenia. Lepiej umyć zęby 2 razy dziennie, ale dokładnie, niż niedbale kilka razy dziennie”.

2. Metody szczotkowania zębów i oczyszczania języka

Właściwe szczotkowanie zębów i oczyszczanie języka są to najskuteczniejsze metody utrzymania prawidłowej higieny jamy ustnej. Pomagają one ograniczyć ryzyko powstania próchnicy zębów i chorób przyzębia - głównej przyczyny utraty zębów.

Do usuwania płytki bakteryjnej, miękkich nalotów i resztek pokarmowych należy używać odpowiedniej szczoteczki oraz pastę do zębów zawierającą fluor. U dzieci do 2 roku życia stosuje się pasty nie zawierające fluoru (fluor jest cennym pierwiastkiem).

2. Metody szczotkowania zębów i oczyszczania języka



W zależności od wieku, stanu uzębienia i przyzębia oraz sprawności manualnych danej osoby, zaleca się różne szczoteczki i metody szczotkowania. Zalecenia odnośnie konkretnej szczoteczki, czy metody szczotkowania może ustalić jedynie lekarz stomatolog. Podjęcie decyzji przez samego pacjenta o wyborze metody szczotkowania może okazać się zgubne dla jego stanu uzębienia, dziąseł i przyzębia.

2. Metody szczotkowania zębów i oczyszczania języka

Podczas mycia zębów i płukania jamy ustnej nie eliminujemy wielu bakterii, które umiejscawiają się właśnie na języku. Grzbiet języka jest jednym z głównych siedlisk drobnoustrojów w jamie ustnej oraz źródłem ich rozsiewania, szczególnie gdy pokryty jest nalotem.

W związku z tym uzasadnione jest - regularne oczyszczanie języka. Można to robić szczoteczką do zębów, wykonując 5-6 ruchów od tyłu do przodu po grzbietowej części języka.

2. Metody szczotkowania zębów i oczyszczania języka

Samo używanie szczoteczki do zębów jest zabiegiem niewystarczającym do utrzymania dobrej higieny uzębienia. Czyszcząc zęby za pomocą szczotki usuwamy tylko 60% płytki nazębnej.

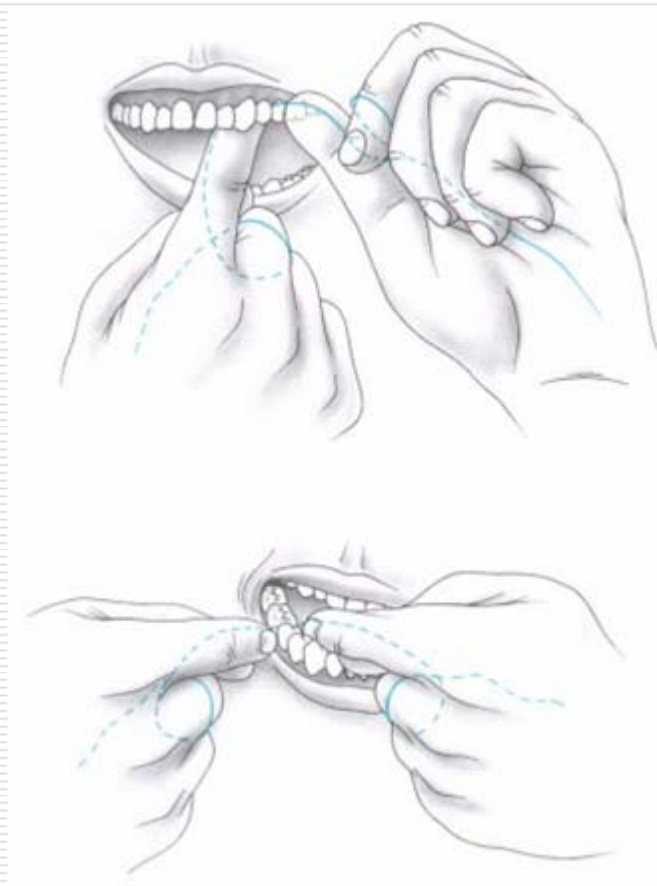
Nieodzowna jest tutaj nić dentystyczna. Stosowanie nici zmniejsza ryzyko wystąpienia ubytków próchnicowych na powierzchniach stycznych



2. Metody szczotkowania zębów i oczyszczania języka

Nitki dentystyczne są najbardziej uniwersalne do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych.

Oprócz nich jest dostępny inny asortyment, który wspomaga szczoteczkę w oczyszczaniu powierzchni trudnodostępnych.



3. Płukanie jamy ustnej i żucie gumy bezcukrowej

Inną formą płukania są irygacje. Do irygacji służą specjalne urządzenia, tzw. irygatory wodne.

Płyn wydostając się pod ciśnieniem przez odpowiednią końcówkę powoduje oczyszczenie przestrzeni międzyzębowych, powierzchni zębów i masaż dziąseł.



3. Płukanie jamy ustnej i żucie gumy bezcukrowej

Płukanie i żucie gumy bezcukrowej są łatwymi do zrealizowania metodami wspomagającymi higienę jamy ustnej.

Energiczne płukanie wodą po posiłku prowadzi do usunięcia resztek pokarmowych, zmniejszenia ilości flory bakteryjnej oraz zobojętnienia kwaśnego środowiska jamy ustnej. Takie płukanie po posiłku usuwa niemal połowę resztek pokarmowych, natomiast dłuższe może spowodować całkowite rozpuszczenie cukru zalegającego w jamie ustnej. Dlatego zaleca się codzienne korzystanie z płukanek antyseptycznych.

3. Płukanie jamy ustnej i żucie gumy bezcukrowej

Działanie przeciw próchnicowe bezcukrowych gum do żucia polega na pobudzeniu do wydzielania większej ilości śliny, co w konsekwencji powoduje wypłukiwanie resztek pokarmowych np. z przestrzeni międzyzębowych.

Liczne badania naukowe dowiodły, że guma do żucia, zawierająca zamiast cukru środki ograniczające przyrost płytki bakteryjnej, spełnia ogromną rolę jako środek uzupełniający tradycyjne zabiegi higieniczne w jamie ustnej.

3. Płukanie jamy ustnej i żucie gumy bezcukrowej

Gumę do żucia można stosować po posiłkach, w sytuacji gdy nie ma możliwości szczotkowania zębów lub przepłukania jamy ustnej wodą. Żucie gumy powinno trwać nie dłużej niż 5-10 minut, aby nie wpłynąć niekorzystnie na funkcjonowanie układu narządu żucia, np. na przerost mięśni żwaczy.

Należy również pamiętać, że żucie gumy nie może, w żadnym wypadku, zastępować szczotkowania zębów rano i wieczorem.

4. Nieświeży oddech

Coraz większą wagę przywiązujemy nie tylko do wyglądu naszych zębów, ale również do świeżego oddechu.

Nieświeży oddech stanowi większy problem dla otoczenia niż dla osoby dotkniętej tą przypadłością. Przyczyny tej dolegliwości są zazwyczaj niegroźne i tylko w pojedynczych przypadkach nieświeży oddech jest oznaką poważnej choroby.

4. Nieświeży oddech

Część osób nie jest świadoma swojego nieświeżego oddechu, część wstydzi się tej dolegliwości i dlatego nie zgłasza jej lekarzowi, jeszcze inni odczuwają przykry zapach, chociaż nie udaje się go potwierdzić badaniem.

Nieświeży oddech jest w większości przypadków spowodowany przez czynniki zewnętrzne, choroby zębów i jamy ustnej lub narządów wewnętrznych.

4. Nieświeży oddech

Przyczynami nieświeżego oddechu mogą być:

- a) zapalenie dziąseł;
 - b) palenie papierosów oraz nadużywanie alkoholu;
 - c) pewne produkty spożywcze, np. czosnek lub cebula;
 - d) niedostateczna higiena jamy ustnej;
 - e) suchość śluzówki jamy ustnej wskutek oddychanie ustami, choroby zębów, ślinianek lub przyjmowanie niektórych leków;
 - f) zapalenie jamy ustnej lub migdałków;
 - g) niektóre choroby żołądkowo-jelitowe, np. nadkwasota i odbijanie się;
-

4. Nieświeży oddech

Dlatego też specjaliści radzą :

- 1) regularnie myć zęby, najlepiej po każdym posiłku,
 - 2) po posiłkach używać nici dentystycznej lub wykałaczek,
 - 3) używać irygatorów jamy ustnej i płukanek,
 - 4) oczyszczać język,
 - 5) spożywać spore ilości napojów (najlepiej wody mineralnej lub innych napojów ale niebarwionych) i nie dopuszczać do wysychania jamy ustnej,
 - 6) żucie gumy bezcukrowej,
-

4. Nieświeży oddech

- 7) sprawdzać swój oddech za pomocą rodziny lub zaufanych przyjaciół,
 - 8) unikać alkoholu i papierosów, które wysuszają jamę ustną,
 - 9) żucie świeżych ziół: pietruszkę, koperek, bazylię, mięętę.
-

Zakończenie

Najlepszym sposobem dla nastolatków chcących mieć ładny uśmiech i zdrowe zęby jest kontynuacja wyuczonych w dzieciństwie właściwych przyzwyczajeń związanych z higieną jamy ustnej. Niezależnie od tego, czy nosisz aparat korekcyjny czy też korzystasz z innych zabiegów ortodontycznych,

ważne jest, aby:

- Szczotkować zęby 2 razy dziennie korzystając z fluorkowej pasty do zębów w celu usunięcia płytki nazębnej, która jest główną przyczyną próchnicy zębów i chorób dziąseł.
-

Zakończenie

- Codziennie używać nici dentystycznej w celu usunięcia płytki nazębnej z przestrzeni pomiędzy zębami i miejsc poniżej linii dziąseł. Nieusuwana codziennie płytka nazębna twardnieje i przekształca się w kamień – brzydki i twardy żółty nalot.
 - Ograniczać spożywanie pokarmów bogatych w cukier lub skrobię, zwłaszcza lepkich przekąsek.
 - Regularnie odwiedzać stomatologa w celu wykonania profesjonalnych zabiegów oczyszczania zębów i badań kontrolnych.
-

Zakończenie



Czysta jama usta nie tylko sprawia, że zęby mogą służyć Ci przez całe życie, ale po prostu poprawia Twoje samopoczucie. Poza tym, zapewnia Ci świeższy oddech i ładniejszy uśmiech.

Zakończenie

Dziękujemy za uwagę
