

Полоскання

Полоскання допомагає очистити ротову порожнину від залишків їжі та бруду.

Існують різні види полоскання, які можна використовувати залежно від ситуації:

1. Полоскання водою допомагає нейтралізувати кислотне середовище в ротовій порожнині. Його рекомендується виконувати після вживання кислих продуктів або напоїв.
2. Антимікробний ополіскувач для ротової порожнини сприяє зменшенню кількості бактеріального нальоту та запобігає розвитку гінгівіту. Однак слід пам'ятати, що використання ополіскувачів не може замінити чищення зубів щіткою та зубною ниткою.



Чого слід уникати з немовлям

- ◆ Не цілуйте дитину в губи. Поцілунок у губи може передати бактерії, що викликають карієс, від батьків до немовляти.
- ◆ Не кладіть соску в свій рот перед тим, як дати її дитині. Така практика може переносити бактерії з ротової порожнини дорослих до дитини.
- ◆ Не вкладайте дитину спати з пляшечкою в роті. Це допоможе уникнути осідання цукру на зубах, що може спричинити карієс.
- ◆ Не давайте дитині напої з високим вмістом цукру або кислоти. Фруктові напої, газовані напої та соки не слід давати протягом дня чи перед сном, щоб запобігти карієсу.

Чи знали ви?

- Розвиток молочних зубів починається вже на 3-му та 6-му місяці вагітності.
- Карієс можливий навіть у немовлят на грудному вигодовуванні. Грудне молоко містить цукор, тому зуби дитини слід щодня протирати чистою вологою серветкою.
- Після вживання напоїв з високим рівнем рН ротовій порожнині потрібно від 30 до 40 хвилин, щоб повернутися до сприятливого рівня рН.
- Існують рідкі та липкі цукри. Рідкі цукри (наприклад, газована вода та фруктові соки) краще пити через соломинку, щоб зменшити їхній контакт із зубами. Полоскання водою після вживання таких напоїв допомагає нейтралізувати кислотність. Липкі цукри (наприклад, цукерки) залишаються в роті довше, ніж рідкі, підвищуючи ризик утворення карієсу.
- Жувальна гумка без цукру з ксилітом стимулює виділення слини після їжі, що допомагає зменшити кислотність зубного нальоту та зміцнити зуби, знижуючи ризик розвитку карієсу.



Джерела:

¹ American Dental Association. (2019). Pregnancy. Retrieved from <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

² Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). Primary Preventive Dentistry. (7th Edition). New Jersey: Pearson Education.

Стоматологічна допомога вагітним жінкам

Турбота про загальний стан здоров'я надзвичайно важлива під час вагітності. Здоров'я зубів не менш важливе і може вплинути на здоров'я вашої дитини, що розвивається.



VANDERBURGH COUNTY
**HEALTH
DEPARTMENT**
Prevent. Promote. Protect. Partner.



Поради щодо здоров'я порожнини рота під час вагітності

- Якщо вас нудить, прополощіть рот водою, щоб змити шкідливу кислоту, яка може пошкодити зубну емаль.
- Звертайте увагу на симптоми болю або чутливості зубів під час жування чи вживання гарячої або холодної їжі.
- Перед прийомом будь-яких ліків від зубного болю чи нудоти обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.
- Регулярно відвідуйте стоматолога для професійного чищення та огляду.
- Замініть солодощі на свіжі фрукти та овочі.
- Дотримуйтеся збалансованого харчування та уникайте надмірних перекусів.
- Відмовтеся від тютюну, алкоголю та інших шкідливих звичок.
- Не забувайте про основні правила гігієни: чистіть зуби щіткою, користуйтеся зубною ниткою та ополіскувачем.

Гінгівіт під час вагітності

Гормональні зміни є найпоширенішою причиною цієї легкої форми захворювання ясен, що часто виникає у вагітних жінок.

- Яскраво-червоні, набряклі ясна
- Підвищена чутливість ясен на дотик
- Частіша кровоточивість ясен
- Зникає після пологів



Підвищений ризик розвитку карієсу під час вагітності

- Нудота та блювання можуть залишати шлунковий сік на зубах, що сприяє ерозії зубної емалі.
- Смоктання цукерок, специфічні дієтичні вподобання або часті перекуси рафінованими вуглеводами підвищують ризик розвитку карієсу.
- Підвищена чутливість до нудоти або блювотний рефлекс можуть ускладнювати регулярний догляд за ротовою порожниною.

Техніка чищення зубів

Правильне чищення зубів допомагає видаляти зубний наліт, залишки їжі та плями з ротової порожнини. Рекомендується чистити зуби двічі на день – вранці та ввечері.

1. Використовуйте м'яку зубну щітку. Розташуйте її під кутом 45 градусів до тканин ясен.
2. Легко натискайте, щоб щетинки проникали в тканини, виконуючи легкі кругові або поступальні рухи.
3. Чистіть кожен квадрант рота приблизно 30 секунд, приділяючи загалом 2 хвилини на всю порожнину рота.



Техніка використання зубної нитки

Щоденне використання зубної нитки у поєднанні з чищенням зубів допомагає видаляти зубний наліт і залишки їжі у важкодоступних місцях між зубами. Це сприяє запобіганню утворенню зубного каменю, контролюванню кровоточивості ясен і зменшенню неприємного запаху з рота.

Існують різні типи зубних ниток, які можна використовувати, наприклад, нитки для чищення зубів і зубні йоржики.



1. Щоб виміряти довжину зубної нитки, виміряйте довжину нитки від середнього пальця до ліктя.
2. Обмотайте більшу частину нитки навколо середнього пальця, а решту – навколо того ж пальця протилежної руки.
3. Легкими рухами, схожими на гойдання, обережно проведіть нитку між зубами. Пройшовши точку контакту між зубами, обхопіть зуб ниткою у формі букви «С». Рухайте ниткою вгору і вниз, очищаючи поверхню зуба до повної чистоти. Повторіть цей процес з обох боків кожного міжзубного сосочка.

