



# Гигиена полости рта

В ПОЖИЛОМ  
возрасте



# Почему здоровые зубы — это так важно?

Зубы принимают важное участие в образовании звуков нашей речи. Потеря отдельных, особенно передних, зубов заметно отражается на чёткости произношения слов.

Зубы — это начало пищеварительной системы. Проблемы с ними влияют на состояние всего организма.

Из-за отсутствия зубов или их неестественного положения заметно искажаются черты лица.



## Больные зубы могут:

- Провоцировать заболевания носоглотки
- Способствовать развитию проблем с желудочно-кишечным трактом
- Вызывать боль в ушах, головную боль
- Способствовать ослаблению иммунитета
- Стать источником инфекции, поражающей сердце

# Правильная гигиена полости рта — это:

Тщательная чистка зубной щеткой с пастой

Очищение полости рта после каждого приема пищи

Использование зубных нитей, межзубных ершиков, ирригатора

## Основные правила чистки зубов:

**1** Щечные поверхности чистить по направлению от десны выметающими движениями

**2** Язык чистить аккуратными выметающими движениями от корня к кончику

**3** Жевательные поверхности очищать возвратно-поступательными и круговыми движениями

Проводите процедуру утром после завтрака и вечером после ужина не менее 3–4 минут. Меняйте зубную щетку не реже 1 раза в три месяца!



# Полезные

продукты для зубов

Молоко и молочные продукты

Рыба и морепродукты

Орехи

Чай зеленый, цветочный

Злаковые

Мясные продукты

Овощи и фрукты с жесткой  
мякотью в сыром виде

Зеленые овощные культуры



# Вредные

продукты для зубов

Кондитерские изделия

Леденцы

Шоколад

Сладкие газировки

Мюсли

Попкорн

Чипсы



# Возрастные изменения зубов и ротовой полости:

Уменьшение слюноотделения

Рецессия десны – оголение шейки и корня зуба

Стоматит, вызванный ношением съемных протезов

Истончение эмали

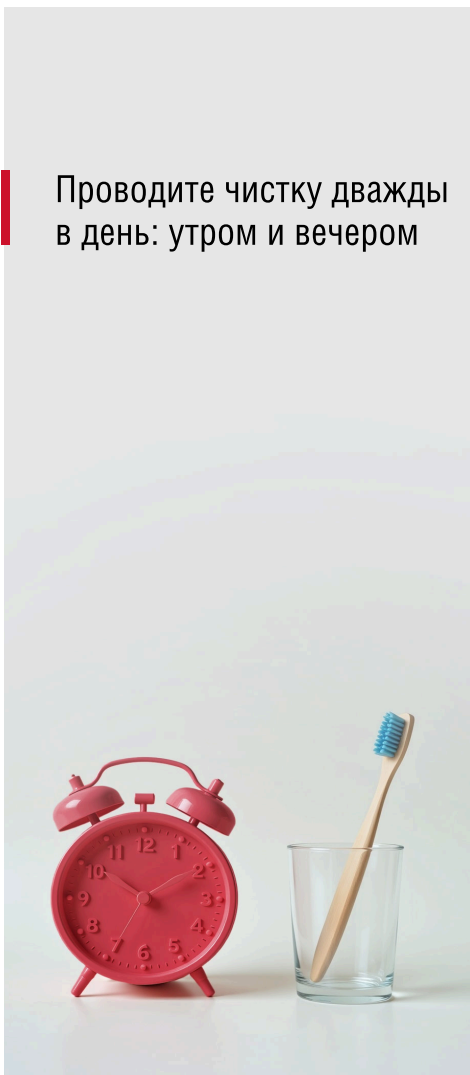
Кариес корня зуба

Утрата зубов



# Как правильно ухаживать за съёмными зубными протезами?

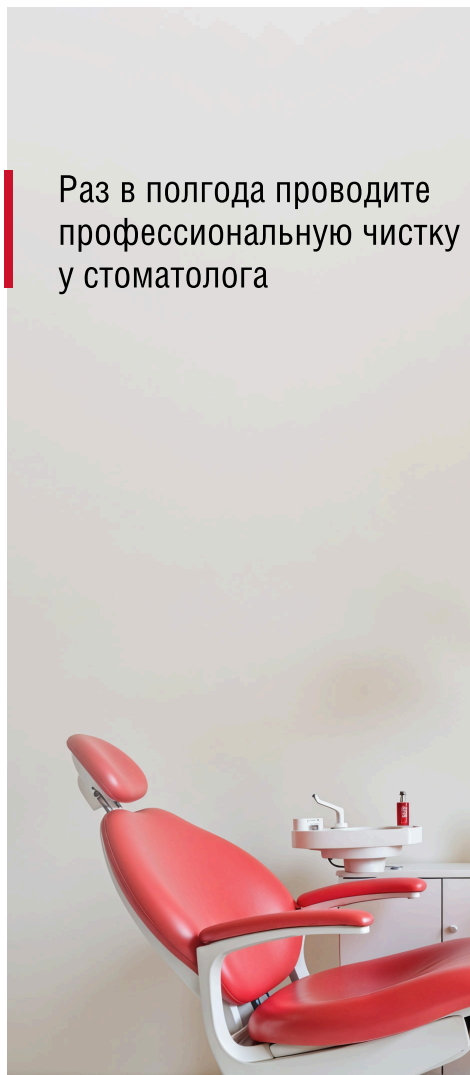
Проводите чистку дважды в день: утром и вечером



После каждого приема пищи промывайте водой



Раз в полгода проводите профессиональную чистку у стоматолога



Ежедневно используйте специальный дезинфицирующий раствор, уничтожающий скопившуюся инфекцию



# Как ухаживать за несъёмными изделиями?

Несъёмные протезы — это мосты, коронки и микропротезы (виниры, вкладки, люминиры)



Чистка зубов дважды в день обязательна. Лучше использовать специальную зубную щетку и ершик для межзубных промежутков

Используйте ирригатор предварительно проконсультируйтесь с врачом-стоматологом

Не применяйте зубную нить рядом с коронками и винирами