Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2»

**Исследовательская работа**

 **Почему необходимо чистить зубы**

Авторы:

Москвитина Екатерина

ученица 3 «Г» класса

Руководитель:

 Петрова Елена Павловна,

учитель начальных классов

Шелехов, 2014

Содержание.

1. Введение.

2. Основная часть.

2.1. Строение зуба.
2.2. Зачем человеку зубы.

2. 3. Причины разрушения зубов.

2. 4. Как сохранить зубы здоровыми.

3. Практическая часть.

3. 1. Правила ухаживания за зубами.

3. 2. Народные средства для укрепления зубов и десен.

## 3. 3. Продукты для укрепления зубов и десен.

## 4. Выводы.

5. Заключение.

6. Список литературы.

**Цель работы**:

определить, почему необходимо чистить зубы каждый раз после еды.

**Задачи:**

1. познакомиться со строением зуба;
2. ознакомиться с причинами, способствующими возникновению и развитию кариеса;
3. сделать выводы.

**Гипотеза:** знание причин заболевания зубов, соблюдения правил гигиены полости рта снизит вероятность заболевания зубов.

**Методы проведения исследования**:

* наблюдение;
* изучение литературы и других источников;
* анализ результатов**1. ВВЕДЕНИЕ**

Каждое утро и каждый вечер родители заставляли нас с сестрой чистить зубы. Нам не нравилось это занятие, пока, однажды, у меня не заболел зуб, и нам не пришлось идти к стоматологу. Все знают, что поход к стоматологу занятие не из приятных, но что делать, если зуб болит очень сильно. Вот я и решила выяснить, почему болят зубы и что нужно делать, чтобы этого избежать.

Врач сказал, что у меня кариес и вылечил зуб. А я провела собственное расследование, целью которого было выяснить, почему разрушаются зубы.

Я думаю, этот вопрос волнует не только меня, но и других ребят, ведь зубы такие крепкие как камень, что, же может разрушить их.

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

**ЧТО ТАКОЕ ЗУБЫ И ЗАЧЕМ ОНИ ЧЕЛОВЕКУ.**

Для начала выяснил, что такое зуб и из чего он состоит.

В словаре И.С. Ожегова дает такое определение слову зуб: «Зуб - костное образование во рту для откусывания и разжевывания пищи» (И.С. Ожегов 2003г.)

**2.1. СТРОЕНИЕ ЗУБА.**

Зуб — это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

1) коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;
2) шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

3) корень – часть зуба, которая уходят в десну и прочно закрепляют зуб в челюсти

Зуб покрыт эмалью – самой твердой тканью в организме человека, она-то и является главным защитником зуба, хотя и очень тонким. Эмаль состоит из кальция.
Под эмалью находится дентин – вещество, похожее на кость, но более твердое. Когда кариес победит эмаль, на защиту зуба встает дентин. Под слоем эмали и дентина находится сердцевина зуба – пульпа. **Пульпа** – это мягкая ткань, которая содержит нервы и кровеносные сосуды. Благодаря нервам зуб чувствует тепло и холод. Через кровеносные сосуды в зуб поступают кислород, питательные вещества, витамины, необходимые для роста и сохранения зуба.

Основание зуба со всех сторон окружено десной – слизистой, очень плотной и толстой оболочкой, снабженной кровеносными сосудами и нервами. Очень важно, чтобы десны были здоровыми, и в них не проникала инфекция. Иначе она может распространиться на зуб и разрушить его.

На протяжении жизни зубы у человека сменяются один раз. Сначала вырастают молочные, а затем они выпадают и вырастают постоянные. Все мы знаем, что у человека 32 зуба. Если человек потеряет постоянный зуб, то новый уже не вырастет никогда.

Зубы бывают разных видов: клыки, резцы, коренные и все зубы выполняют свои функции: резцы – откусывают, режут пищу, коренные пережевывают, а клыки помогают грызть твердую пищу, такую как сушки или орехи.

От состояния зубов зависит здоровье человека. Разрушенный зуб не только причиняет боль и мешает человеку нормально жевать, но и ухудшает усвоение пищи.

Боли, кстати, может и не быть, или же она возникает периодически, но зуб становится очагом инфекции, а это, без преувеличений, опасно, поэтому то и нужно посещать стоматолога с профилактической целью два раза в год.

Токсины, которые выделяются бактериями, разносятся кровью по всему организму, вызывая его интоксикацию (отравление). Наш организм - это единое целое и если одно из звеньев не работает правильно, это приводит к сбою работы в организме в целом. Разрушенный зуб (а тем более, если их несколько) может стать причиной заболевания разных органов (горла, сердца, желудка, суставов).

**2. 2. ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ ЗУБЫ.**

1) Зубы помогают пережевывать пищу.

Они измельчают пищу, которую человек ест. Например, если кусочки мяса прожевать тщательно, то оно хорошо переработается организмом. Если же мясо плохо жевать и быстро глотать, то может разболеться живот, потому что желудок в этом случае усиленно трудится и тратит больше сил на его усвоение. Поэтому пережевывать пищу нужно медленно и тщательно.

2) Зубы участвуют в разговорной речи.

Без них мы не сможем чётко разговаривать. Выпадение нескольких зубов, или неправильное их развитие, может резко сказаться на чёткости речи. Даже при потере одного переднего зуба у ребёнка, речь станет шепелявой. Дети с таким дефектом зубов могут перестать общаться и смеяться, станут скучными для других. В итоге такой ребёнок может стать замкнутым, может отдалиться от общества, может измениться характер.

3) Зубы делают человека красивым. С человеком приятно общаться, когда у него красивые, ухоженные зубы.

У животных они выполняют еще и защитную функцию - помогают животным обороняться от врагов и добывать себе пищу.

Поэтому очень важно беречь и вовремя лечить зубы.

**2. 3. ПРИЧИНЫ РАЗРУШЕНИЯ ЗУБОВ.**

 Что приводит к разрушению зубов? Причин может быть несколько:

***- Механическое повреждение эмали.***

Челюсть дана человеку для пережевывания еды, а не для открывания бутылок, разгрызания орехов, кусания предметов, не предназначенных в пищу, таких как карандаши и ручки. Многие ребята из нашего класса грызут ручки, карандаши, ногти. Все это царапает зубную эмаль и может привести к кариесу.

 ***- Контрастные температуры.***

Зубы могут портиться, если сразу после горячей еды выпить, например, холодный сок, воду или съесть мороженое. Эмаль не выдерживает столь резких температурных перепадов, и трескается, оставляя зуб без защиты.

***- Неправильное питание***

Неправильное питание приводит к потере зубов. Для того, чтобы эмаль была крепкой, а зубы здоровыми и блестящими, нужно употреблять в пищу молочные продукты, содержащие кальций.

***- Плохая гигиена полости рта.***

Наверное, самый главный фактор. Во рту у каждого человека есть бактерии. Они кормятся остатками пищи, которая оседает на зубах. Чем больше пищи для бактерий, тем активнее они размножаются. Пока микробов немного, организм справляется с этой опасностью — специальные вещества, содержащиеся в слюне, нейтрализуют их «зловредность». Но если бактерии не удалять, они продолжают налипать на зубы как пластилин. Особенно интенсивно этот процесс происходит при употреблении сладкой, мягкой, липкой и вязкой пищи. Бактерии выделяют огромное количество кислоты, которая разрушают зубы и десны. Самым распространенным заболеванием зубов является кариес.

Кариес – это разрушение эмали зуба. Когда разрушение доходит до образования дырки, больной зуб начинает давать знать о себе болями в ответ на принятие холодной и горячей пищи, сладких, соленых и кислых блюд. Если больной упорно не хочет лечить кариес, все заканчивается удалением зуба. Регулярная чистка зубов позволяет предотвратить возникновение кариеса.

**2.4. Как сохранить зубы здоровыми.**

Какие же правила следует соблюдать, чтобы зубы оставались целыми и здоровыми на всю жизнь? Прежде чем вывести эти правила, я поинтересовался у ребят из нашего класса, знают ли они как правильно ухаживать за зубами. И вот такие результаты у меня получились.

В исследовании принимали участие 50 ребят (из 3 «г» и 4 «б» классов нашей школы).

На вопрос «Любишь ли ты сладкое?» 60 % ребят ответили положительно, 37 % сказали, что сладости они едят иногда и только 3 % сладости не едят вообще.

На вопрос «Болели ли у тебя зубы хотя бы раз в жизни?» 92 % ребят ответили положительно, но, не смотря на это, только 13 % ребят считает, что стоматолога следует посещать и с профилактической целью. А 13 % ребят вообще ни разу не были у стоматолога. 87% посещают врача лишь, когда у них болят зубы. Мы так же выяснили, что все ребята чистят зубы, а 70 % даже делают это дважды в день.

Самыми популярными ответами на наш главный вопрос «Почему разрушаются зубы?» были: «Потому, что мы за ними плохо ухаживаем» и « Едим много сладкого».

К сожалению, "таблетки" от кариеса и болезней десен не существует. Как показывает мировой опыт, единственным средством профилактики стоматологических заболеваний является тщательная личная гигиена полости рта. Для того чтобы зубы не разрушались, их следует чистить и ухаживать за ними.

Но просто чистить зубы – недостаточно. Зубы нужно чистить правильно. Существует множество способов по чистке зубов, которые отличаются характером движений зубной щеткой и последовательностью этих движений. Но все эти способы можно свести к нескольким общим правилам.

**3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3. 1. Правила ухаживания за зубами.**

1. Зубы нужно чистить регулярно. В идеале хорошо чистить зубы после каждого приема пищи, но это не всегда возможно. Поэтому надо чистить зубы хотя бы дважды в день - утром и вечером, перед сном.

2. Перед тем, как чистить зубы, сначала нужно прополоскать рот водой, а щетку тщательно промыть. Пасты достаточно выдавить размером с горошину.

3. Щетина зубной щетки «выметает» остатки пищи, но не стоит при чистке зубов делать движения щеткой в горизонтальном направлении! Такие движения не чистят зубы, а загоняют налет с зубной эмали в промежутки между зубами. А вытащить его очень сложно. Так и начинается кариес.

4. Начинать чистку необходимо с нижней челюсти – с внутренней (язычной) поверхности зубов, затем переходить к верхней челюсти. Теперь можно приступить к чистке внешней (щечной) поверхности зубов.

5. Передние зубы тоже нужно чистить вертикальными движениями. Затем чистится почистить жевательную поверхность зубов. Тут уже можно делать движения вдоль зубного ряда, только не надо сильно увлекаться - оттого, что вы сильно будете нажимать на щетку, чистка эффективнее не станет.

6. Рот после чистки нужно тщательно прополоскать водой от зубной пасты.

Общая длительность процедуры должна быть не менее 3 минут. Каждый фрагмент необходимо очищать не менее чем 10 движениями щетки.

Врачи советуют дополнить чистку зубов очисткой промежутков между зубами. Это делается с помощью специальной зубной нити.

7. У каждого члена семьи должна быть своя зубная щетка – ведь это средство личной гигиены. Щетинка ее не должна быть очень жесткой, чтобы не повредить десны и не поцарапать рот. Щетку следует менять раз в 2-3 месяца и смазывать мылом после

каждой чистки.
8. Чистить зубы следует утром и вечером, а после каждого приема пищи хорошо полоскать рот «средством для полоскания рта».

После таких процедур зубы снова становятся белыми, блестящими и гладкими. Детям, желательно, выбирать зубную пасту со фтором, ведь, фтор помогает укреплять зубную эмаль.

9. Как минимум 2 раза в год следует посещать стоматолога для профилактического осмотра.

10. Снизить потребление продуктов, способствующих развитию кариеса. Ни в коем случае не есть их перед сном.
Существуют и другие способы профилактики заболевания зубов.

**3. 2. Народные средства для укрепления зубов и десен.**

* Укрепляет дёсны и зубы *порошок из кожуры* [*баклажана*](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/eggplant.html). Кожуру надо высушить в духовке, измельчить в кофемолке, залить 1 ст.л. полученного порошка стаканом кипятка, настоять некоторое время, процедить и добавить соль – 1 ч.л. Этим составом несколько раз в день полоскать рот.
* *Дубовая кора* давно известна в народе как средство, прекращающее кровоточивость дёсен. Кору (2 части) и липовый цвет (1 часть) смешивают, заливают 1 ч.л. смеси стаканом кипятка, настаивают, остужают и процеживают. Полощут рот 2-3 раза в день.
* *Обычная соль* способна избавить от неприятного привкуса, запаха – и укрепить дёсны и зубы. Приготовленным раствором (1 ч. л. соли на стакан воды) прополоскать рот на ночь.
* *Отвар репейника* укрепляет дёсны и освежает дыхание: траву (1 ч.л.) заливают кипятком (200 мл), 2-3 минуты варят на слабом огне, настаивают в течение часа, процеживают и полощут рот 2-3 раза в день.
* Хорошим лечебным действием обладает *следующий настой*: лепестки розы (шиповника), листья мяты, цветки иван-чая смешивают в равных частях, заливают 1 ст.л. сбора холодной водой (200 мл), доводят до кипения, настаивают около 2-х часов, процеживают, добавляют немного мумиё (4-5 г) и полученным составом полощут рот несколько раз в день.
* Очень хорошо действует на дёсны [*лимонный сок*](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/lemon-juice.html) – он укрепляет их и даже заживляет язвы. Для зубной эмали лимонный сок вреден, поэтому, чтобы он не попал на зубы, при смазывании дёсен используется мягкая кисточка.
* *Сок подорожника* безопаснее: им можно периодически натирать дёсны, либо готовить из этой травы настой и полоскать им рот.
* Слабые дёсны окрепнут, а зубы перестанут шататься, если ежедневно есть *свежий* [*чеснок*](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-ch3.html), тщательно разжёвывая его – хотя бы по одной маленькой дольке.
* Одним из лучших народных средств для устранения плохого запаха изо рта считается *настой полыни*. Сухую траву (1 ч.л.) заваривают кипятком (2 стакана), настаивают 20 минут и процеживают. Полощут рот 3-4 раза в день.
* *Настой листьев репы* применяют как при пародонтозе, так и при начинающемся кровотечении из дёсен, а также для профилактики [**кариеса**](http://www.inmoment.ru/beauty/face-care/dentists.html). Листья репы измельчают, заливают 20 г стаканом кипятка, настаивают полчаса и используют для полоскания.
* Укрепить дёсны, избавиться от воспалений полости рта и плохого запаха можно, если часто жевать *корень аира* или *свежие листья первоцвета* – средство простое, но результаты даёт отличные.

Народные средства вообще очень эффективны, если применять их регулярно, но, ни они, ни частые визиты к стоматологу не помогут сохранить зубы и дёсны в полном порядке, если не следить за своим питанием. Природой предусмотрено, что из продуктов питания каждый биологический вид должен получать именно то, что ему нужно для здоровой и долгой жизни. Для зубов, как и для всего организма, полезны те продукты, в которых есть необходимые [**витамины и минералы**](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/chemical-compound-foodstuff.html)**,** а также те, которые нейтрализуют разрушающее действие кислот и защищают эмаль.

Для активной и полноценной жизни нам нужны все предусмотренные природой вещества, но среди них есть такие, которые особенно важны для здоровья зубов и дёсен. Это витамины А, D3, С, В6 и некоторые другие; минералы – кальций и фосфор.

**3. 3. Продукты для укрепления зубов и десен.**

Какие продукты надо есть регулярно, чтобы зубы оставались крепкими, а дёсны – здоровыми?

В жёстких *фруктах и овощах*, таких, как *яблоки и груши, морковь, свекла, огурцы*, много полезных витаминов и минералов; к тому же они обеспечивают дёснам массаж, а зубы защищают от образования налёта и зубного камня.

Богаты витаминами и *цитрусовые*; есть в них также кальций, фосфор, калий и другие минералы. Чтобы уменьшить кровоточивость дёсен, надо каждый день съедать хотя бы один грейпфрут или апельсин.

В *ягодах*, особенно *лесных*, содержится большое количество антиоксидантов, пектинов, красящих пигментов – все эти вещества предохраняют эмаль зубов от попадания на неё бактерий. Для профилактики кариеса хороши *клюква, брусника, морошка* и другие ягоды, растущие в природе, но и садовые ягоды – например, *виноград*, тоже блокируют размножение микробов во рту.

Молочные продукты, *творог и сыр* способны повысить содержание кальция в организме более чем в 1,5 раза – конечно, если они свежие и качественные.

Любая *свежая зелень* укрепляет не только зубы и дёсны, но и иммунитет; [*зелёный лук*](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/green-onions.html) *и* [*петрушка*](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-p2) особенно полезны – их сок уничтожает бактерии, а зубы очищает от налёта и [отбеливает](http://www.inmoment.ru/beauty/face-care/white-teeth.html).

Из других продуктов можно назвать орехи – *миндаль, кедровые, кешью;*

 *яйца* – источник витамина D и кальция; морепродукты, благодаря высокому содержанию в них микроэлементов;

мёд, обладающий выраженными антибактериальными свойствами и предупреждающий развитие болезней зубов и дёсен.

**4. ВЫВОДЫ.**

После еды на зубах образуется налёт, в котором размножаются микробы. Это приводит к кариесу.

Очистка зубов зубной пастой и полоскание ротовой полости после приема пищи приводит к предотвращению зубного налета.

Зубная паста оказывает воздействие на зубную эмаль, помогая предотвратить её разрушение.

Необходимо чистить зубы каждый раз после еды.

Лечиться народными средствами следует регулярно – хотя бы в течение 1 – 2 месяцев, а вот полноценное питание лучше сделать своей постоянной привычкой. Тогда будут здоровы не только зубы и дёсны, но и всё наше тело, а значит, мы долго будем красивыми и молодыми.

Лед, попкорн, использование металлических предметов, чтобы вытащить остатки пищи из промежутка между зубов – все это может легко повредить ваши зубы.

**5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведя свое исследование и узнав много нового, важного и интересного о зубах, я пришла к такому выводу: разрушение зубов или кариес вызывает кислота, которую выделяют бактерии, живущие в полости рта. Эти бактерии питаются остатками пищи и обожают сладости и газированные напитки. А происходит все это из-за неправильной гигиены полости рта, поэтому чтобы зубы были здоровыми и не разрушались нужно тщательно и регулярно следить и ухаживать за ними.

Я вывела правила, которые помогут сохранить мои зубы здоровыми:
1) Чистим зубы детской пастой со фтором утром перед завтраком и вечером перед сном.
2) После каждого перекуса поласкать рот специальным полосканием для полости рта.
3) Использовать зубную нить или зубочистки, чтобы удалить остатки пищи между зубов.
4) Жевать жевательную резинку не более 5 минут, если нет возможности прополоскать рот после еды.
5) Ограничить сладости, чипсы, газированные напитки, поп корн.
6) Не пить горячий чай после мороженого.
7) Избавиться от вредной привычки грызть карандаши, ручки и ногти.
8) Посещать стоматолога 2 раза в год.
9) Употреблять продукты, содержащие кальций.
10) И почаще улыбаться.

**6. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Большая иллюстрированная энциклопедия школьника. М. «Махаон» 2003 г.
2. Студеникин М. Хорошие зубы – залог здоровья. Книга о здоровье детей. с.184-189
3. Борисенко А.В. Кариес Зубов. Книга плюс 2000г.
4. Изучаем анатомию. Человек. М., изд. «Росмэн», 2003.
5. Обо всём на свете. Занимательная анатомия. М., изд. «Росмэн», 2001
6. Энциклопедия для детей. Т.2. Биология. М.:Аванта,2004.
7. Толковый словарь Ожегова 2003г.
8. Интернет-ресурсы:
zubi.ru
misterzub.ru
32zubika.ru
the-baby.ru
zubik.ru

Приложение**.**

**Как правильно чистить зубы?**

 Зачем нужно чистить зубы? Ответ очевиден. Однако даже у людей, регулярно чистящих зубы, возникают те или иные проблемы с полостью рта. Почему же это происходит? Может быть, они чистят зубы неправильно?

**Почему надо чистить зубы?**

Полость рта, в которой, собственно, и находятся зубы, самая инфицированная из всех полостей человеческого тела, недостаточный уход за которой может привести к печальным последствиям. Остатки пищи под влиянием бактерий будут подвергаться распаду, гниению и брожению. Кроме того, мягкий зубной налет будет выделять кислоту, разрушающую эмаль, вследствие чего образуется кариес. Все это вредит не только зубам, но также может спровоцировать заболевания внутренних органов, снизить защитные способности организма и стать [источником неприятного запаха изо рта](http://www.startsmile.ru/articles/331/38430/).

Нужно ли чистить зубы? Решать, конечно, только вам. Еще древние люди, не зная об опасности кариеса, пытались с помощью самодельных зубочисток в виде стеблей травы и разжеванных палочек очищать свои зубы после еды. К сожалению, за все время существования человечества так и не удалось приучить ухаживать за полостью рта всех поголовно. До сих пор не редкость «экземпляры», которые считают, что чистка зубов – это совершенно бесполезное занятие. Например, в Китае половина сельского населения никогда в жизни даже не держала [зубной щетки](http://www.startsmile.ru/articles/331/7512/) в руках.

Понятное дело, что расплатой за подобную халатность служит потеря зубов, а беззубый человек никогда не был примером для подражания в развитых обществах.

**Как правильно чистить зубы?**

Неправильная чистка зубов – явление, масштабы которого огромны. Практически каждый из нас не умеет чистить зубы так, как надо. Несмотря на кажущуюся простоту процесса, в мире существует масса «именных» методик чистки зубов. Все они отличаются характером движений, последовательностью и положением щетки относительно зубного ряда или десен. Например, знаменитый стоматолог Рейте предлагал ставить зубную щетку под углом 90 градусов, а Стилман отличился тем, что рекомендовал при чистке зубов максимально сильно надавливать на десну. К счастью, из трудов своих коллег современные стоматологи взяли только все самое лучшее и свели это к нескольким общим правилам того, как именно надо чистить зубы:

* Сама чистка должна длиться не менее 3-х минут;
* Держать щетку следует под углом 45 градусов относительно зубов и десен;
* Дабы не разносить микробы по всей полости рта, процедуру рекомендуется разделить на две части: сначала почистить нижний зубной ряд, а потом верхний;
* Начинать следует с передних зубов, постепенно двигаясь к задним;
* Нижние зубы чистят снизу вверх, а верхние — сверху вниз;
* Жевательная поверхность зубов обрабатывается круговыми движениями;
* После полоскания рта не забудьте [почистить язык](http://www.startsmile.ru/articles/331/7985/), где также скапливается достаточно микробов. Помните, что [язык обложен налетом](http://www.startsmile.ru/articles/331/38429/), который является таким же рассадником микробов, как и отложения на зубах;
* В завершение процедуры рекомендуется пользоваться ополаскивателями для полости рта;

Чистить зубы рекомендуется два раза в день: после завтрака и ужина. Это классика гигиены полости рта. Но не секрет, что привычка проводить гигиенические процедуры перед утренней трапезой не такая уж редкость. Многие люди старшего возраста привыкли утром чистить зубы именно до еды. Им придется это делать и после завтрака, либо менять свою привычку. Так как чистить зубы во сне не получается ни у кого, вечером чистка проводится по завершению ужина или последнего приема пищи. Конечно, в идеале нужно чистить зубы даже после обеда, но не всегда для этого есть возможности. Выйти из положения можно, просто ополоснув рот или пожевав жвачку в течение 10 минут, но не дольше!

**Этой щеткой я чищу зубы**

В деле поддержания гигиены полости рта хорошая зубная щетка играет ключевую роль. Так что выбирать ее нужно внимательно. Первое, на что следует ориентироваться, это степень жесткости. Тем, кто уверен в крепости своих десен, можно использовать жесткие щетки. Их жесткость обеспечивает самое мощное очищение от налета. Мягкие зубные щетки следует предпочесть в случае предрасположенности к кровоточивости десен, дабы не травмировать их дополнительно. Если данная проблема сильно вас беспокоит, то стоит задуматься о том, чтобы начать [лечение гингивита.](http://www.startsmile.ru/articles/427/7989/) А вот самыми универсальными в использовании являются щетки средней жесткости. Они подходят большинству людей. Помните, что чистящая головка зубной щетки не должна быть большой, иначе ее эффективность снижается.

Выбирая между обычной щеткой и электрической, знайте, что специалисты не доказали, какая из них будет полезнее для ваших зубов. Однозначный плюс электрической щетки в том, что она проще в использовании, а также удобней для пожилых людей и детей. В остальном ее польза зависит от того, как вы с ней управляетесь. Наиболее же эффективной считается ультразвуковая щетка. Она, как правило, имеет несколько частот ультразвука, что позволяет убивать бактерии не только на поверхности, но и на глубине 5 мм под десной. Это станет хорошим дополнением к комплексу мер по [лечению пародонтита](http://www.startsmile.ru/articles/427/7930/). Менять любую, даже самую хорошую зубную щетку следует раз в 3-4 месяца.

**Какой зубной пастой чистить зубы?**

Основным предназначением зубных паст является усиление чистящего эффекта от механического воздействия зубной щетки на зубы. Поэтому их основу составляют пенообразователи и абразивные вещества. Однако зубные пасты не просто способствуют очищению поверхности зубов, но и оказывают профилактическое и лечебное воздействие, для чего в них добавляют активные вещества. Многие задаются вопросом, какой зубной пастой лучше всего чистить зубы. Ответ прост – той, которая вам больше всего подходит.

При выборе пасты нужно ориентироваться на проблемы, которые вас беспокоят. Например, людям с чувствительными зубами подойдут неабразивные пасты с хлоридом калия или хлоридом стронция. Для тех, у кого проблема с деснами, рекомендуются зубные пасты с противовоспалительным и антибактериальным эффектом. В целях общей [профилактики кариеса](http://www.startsmile.ru/articles/331/8000/) и заболеваний пародонта каждому из нас следует чистить зубы пастами, содержащими фтор. Но использовать их постоянно не стоит. Пасты с фтором следует чередовать с пастами без него, которые также будут полезны людям с флюорозом (заболевание зубов, вызванное переизбытком фтора в питьевой воде).

Важный момент! Для полноценной чистки зубов достаточно всего лишь 5 мм полоски зубной пасты.