

С какого возраста начинать пользоваться зубной нитью?

Зубная нить или флосс - это пучок сплетенных между собой синтетических волокон. Зубную нить необходимо использовать как дополнительное средство гигиены ежедневно детям и взрослым.



Для чего нужна зубная нить?

Только зубная нить способна вычистить пространство между зубами. Именно из-за не вычищенного межзубного пространства на зубах развивается контактный кариес. Контактный кариес имеет несколько особенностей:

- Обнаруживается уже на поздних стадиях.
- На молочных зубах, в связи с особенностями строения, быстро приводит к воспалению пульпы (пульпиту).
- Ведет к быстрому разрушению коронки зуба.
- Лечение занимает более длительное время.



С какого возраста начать пользоваться зубной нитью?

До 2-2.5 лет необходимости в использовании зубной нити нет, поскольку молочные зубы еще полностью не прорезались. Однако, при наличии очень плотных контактов, особенно между передними резцами, нитью пользоваться обязательно.



! 2.5-4 года – самое время знакомить малыша с зубной нитью. Именно в этом возрасте наблюдается плотный контакт между зубами. Щетины зубной щетки не попадают в межзубное пространство. В этом возрасте начинается расцвет «контактного» кариеса, который очень быстро разрушает коронку зуба и приводит к осложнениям.

4-6 лет – возраст до появления первых постоянных зубов. Продолжать чистить зубы нитью необходимо, даже при наличии промежутков между зубами (это физиологический процесс, обуславливающийся ростом челюсти). В это время подойдет ленточная зубная нить, на время возможна замена нити ирригатором.



С 6 лет – до смены жевательных зубов и клыков остается еще 3-4 года, зубы находятся в очень тесном контакте. Поэтому, чтобы сохранить зубы до смены пользоваться зубной нитью обязательно.

После 10 лет – в период сформированного молочного прикуса ребенок учиться чистить зубы нитью самостоятельно. Теперь зубная нить – верный помощник в гигиене полости рта на всю его жизнь.

Как выбрать зубную нить?

По форме флоссы для чистки зубов делятся на несколько типов:

- 1. Плоские** - для плотно посаженных зубов
- 2. Круглые** - при значительном межзубном пространстве
- 3. Ленточные** – при наличии диастем и трем

Нити с разной толщиной называются **суперфлосс**(у детей используется при лечении на брекет-системе)



По обработке нити делятся на:

1. воощенные (с восковым покрытием). После воощения материал легко проникает между самыми скученными зубами.

2. невоощенные (без воскового покрытия)

Невоощенная нитка чистит лучше. Ее отличие — плотное соприкосновение и большая площадь покрытия. Однако именно этот вид более травматичен.

По наличию пропиток:

1. Вкусовые пропитки (ментол, фруктовые, без пропитки)

2. Профилактические и лечебные пропитки (с фтором, без фтора, с антисептиками и без) также выбор велик. Все зависит от состояния полости рта.

По наличию держателя: зубные нити с держателями называются флосстики. Они имеют ряд недостатков:

- неконтролируемая сила натяжения
- необходимость ополаскивать нить после каждого промежутка
- большой риск травмировать десну

Но при правильном использовании имеют высокую эффективность



Детям подходит только детская зубная нить?

НЕТ, детям можно пользоваться зубной нитью для взрослых. Выбирайте нейтральные вкусы и пропитки.

Как использовать?

Ежедневно 1 раз в день после чистки зубов щеткой.

Необходимо положить голову ребенка на свои колени и попросить широко открыть рот. Начинать можно с передних зубов, постепенно приучая малыша к новым ощущениям.

До 10 лет ребенку чистят зубы нитью родители!

* Вытянув материал из рулона, нужно отрезать его при помощи встроенного резака, длиной 35-40 см. Такой длины хватит, чтобы очистить каждое межзубное пространство чистым отрезком.

* Намотать концы на средние пальцы рук.

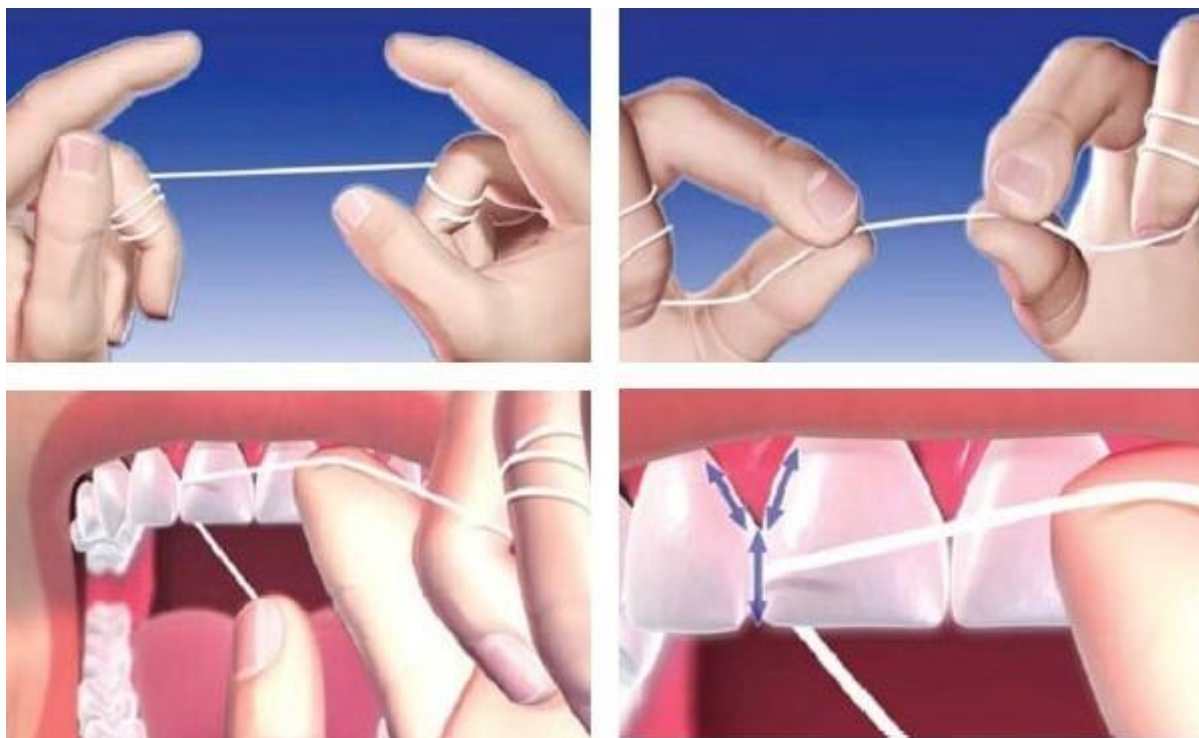
* Указательными и большими пальцами зажать средний отрезок так, чтобы между руками осталось около 5 см свободного материала.

* Аккуратно завести нить для чистки зубов в межзубное пространство, пилящими движениями. Без резких надавливаний.

* Вы словно обхватываете зуб и счищающим движением вытягиваете.

* Затем грязный участок наматываем на средний палец и подтягиваем чистый участок (можно ополоснуть этот участок водой)

* И снова заводим нить в этот же промежуток, но теперь обхватываем стенку рядом стоящего зуба и счищаем.



При использовании реминерализирующих гелей, гель наносится на нить и повторно, после чистки зубов, обрабатывается каждый межзубной промежуток.

Ирригаторы и зубные ершики не являются заменой зубной нити!

Ирригатором можно дочищать зубы после чистки зубной щеткой и нитью.

Дорогие родители, не забывайте о том, что и вам необходимо пользоваться зубной нитью ежедневно. Подобрать зубную нить и другие средства гигиены, а так же обучить правильной чистке зубов вас и ваших детей помогут специалисты нашей поликлиники, находящейся по адресу по адресу **Воровского, 150 и 50 лет ВЛКСМ, 19.**