

**ZĘBY**  
**z czym to się je**  
**część 2**

Z SERII  
**PIELĘGNIARKA SZKOLNA  
PREZENTUJE**



# Higiena jamy ustnej

Odpowiednia higiena jamy ustnej zapewni zdrowie Waszych zębów i dziąseł. Jej podstawą jest usunięcie płytki nazębnej (czyli miękkiego osadu pokrywającego zęby, w skład którego wchodzi głównie resztki pokarmowe i bakterie) tym samym zapobiegając próchnicy. Z poprzedniej części wiecie już czym jest próchnica, i dlaczego jest niebezpieczna!

W ramach higieny jamy ustnej należy pamiętać o:

1. **Szczotkowaniu zębów**
2. **Płukaniu jamy ustnej**
3. **Wizytach kontrolnych u stomatologa**



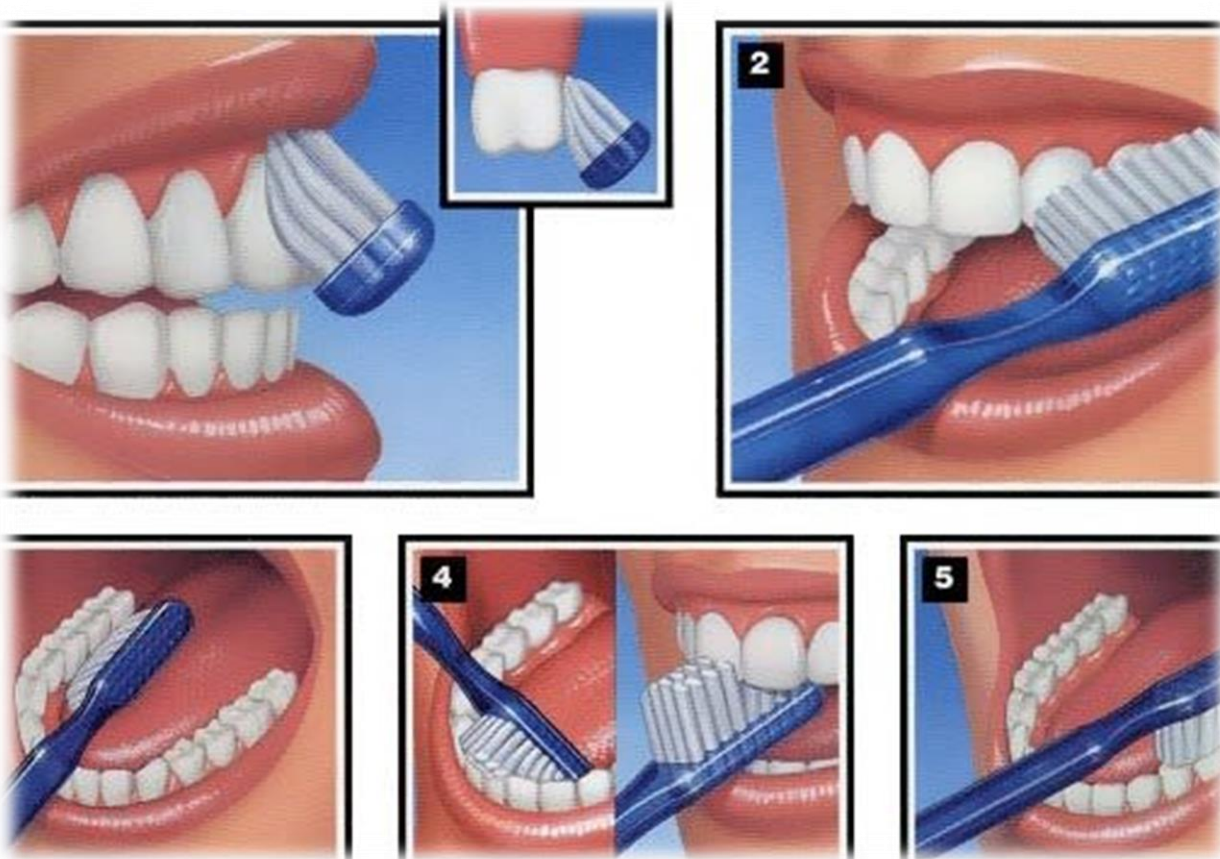


## **SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW**



# Jak i kiedy szczotkować zęby?

NIE WYBIERAJCIĘ SZCZOTECZEK Z TWARDYM WŁOSIEM, MOŻE ONO POKALECZYĆ DZIAŚŁA. PRZED ZAKUPEM SKONSULTUJCIĘ SIĘ ZE STOMATOLOGIEM!

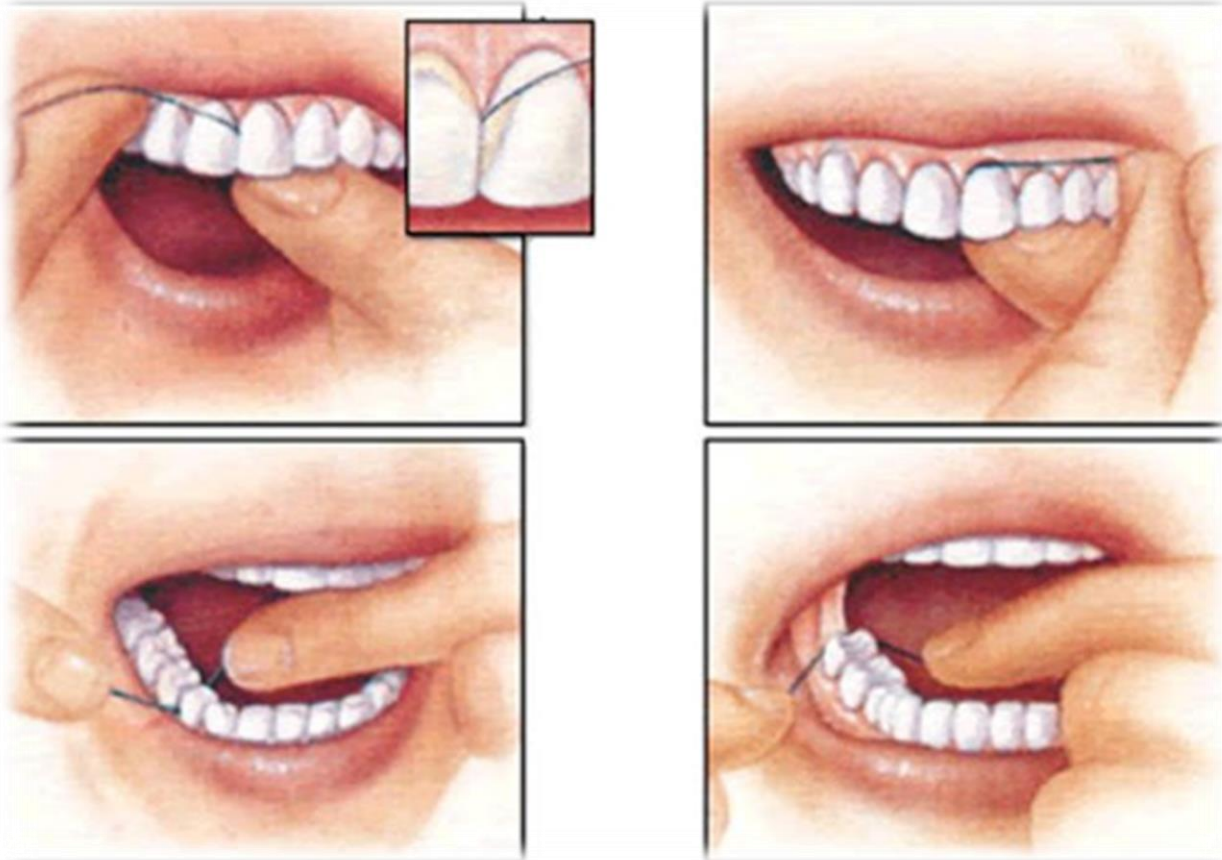


Szczotkować należy przynajmniej dwa razy dziennie: rano i wieczorem, najlepiej po każdym posiłku.

Na rysunku obok zaprezentowano preferowaną metodę szczotkowania. Pamiętajcie, że czynność ta powinna trwać około 3 minut!

Dbajcie również o swoje szczoteczki. Przed i po każdym użyciu należy ją umyć, a zalecane jest odkażanie szczoteczki w wodzie utlenionej od czasu do czasu. Wymieniajcie szczoteczki co 2-3 miesiące, lub jeśli włosie szczoteczki jest powyginane.

# Nitkowanie zębów



Nitkowanie zębów jest równie istotną czynnością co szczotkowanie. To pierwsze usuwa około 60% płytki nazębnej – pozostałe 40% pozostaje ukryte między zębami!

Na rysunku obok przedstawiono sugerowany sposób nitkowania zębów. Po nawinięciu 30 – 40 cm nitki na palce obu rąk dokładnie oczyśćcie przestrzenie międzyzębowe.

**Uważajcie aby nie skaleczyć dziąseł w trakcie tej czynności!**

## ... a co z żuciem gumy?



Nasz organizm również sam dba o oczyszczanie jamy ustnej poprzez produkcję śliny.

Żucie jest czynnością stymulującą produkcję śliny. Proces ten zachodzi w trakcie jedzenia, ale można go także wywołać żując gumę!

Sugeruje się żucie gumy przez 20 minut po posiłku, w przypadku jeśli nie można umyć zębów. Uchroni to szkliwo zębów przed zbytnim zakwaszeniem, ale nie usunie płytki nazębnej!

Pamiętajcie aby wybierać gumę nie zawierającą cukru!





**PŁUKANIE JAMY USTNEJ**

# Płukanie jamy ustnej

Płukanie zębów jest dobrą dodatkową techniką dbania o higienę jamy ustnej. Do płukania zalecane są profesjonalne płyny, ale można je zastąpić np. wodą z solą.

Jamę ustną można płukać:

- Przed myciem zębów – w celu zmiękczenia płytki nazębnej
- Po umyciu zębów – w celu usunięcia ewentualnej zalegającej płytki nazębnej
- Między posiłkami – w celu pozbycia się resztek pokarmowych



PAMIĘTAJcie, że  
PŁUKANIE JAMY USTNEJ  
NIE ZASTĘPUJE  
TRADYCYJNYCH METOD  
HIGIENY!

UWAŻAJCIE NA PŁYNY  
MAJĄCE W SKŁADZIE  
ALKOHOL (WYSUSZA  
ŚLIZÓWKĘ)!





**WIZYTY U STOMATOLOGA**

# Kontrola u stomatologa



Najlepszym sposobem na zdrowie jest profilaktyka – dotyczy to również uzębienia. Obok higieny jamy ustnej ważne są wizyty kontrolne u stomatologa. Powinniście udać się na taką wizytę przynajmniej dwa razy do roku.

Stomatolog pomoże Wam również w doborze odpowiedniej szczoteczki, pasty do zębów czy płynu do płukania. Wykryje również ewentualne wady zgryzu i pomoże w ich korekcji.

U STOMATOLOGA MOŻNA  
RÓWNIEŻ DOKONAĆ ZABIEGU  
FLUORYZACJI, KTÓRY WZMACNIA  
I ODBUDOWUJE SZKLIWO.  
POMAGA TAKŻE PRZY  
NADWRAŻLIWOŚCI ZĘBÓW!

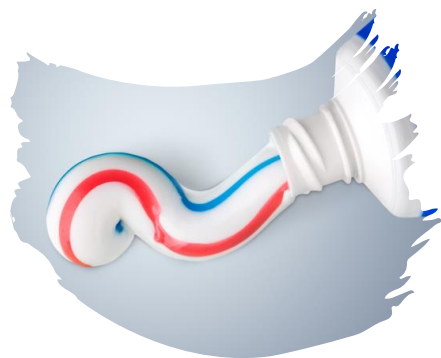
FLUORYZACJĘ WYKONUJE  
RÓWNIEŻ PIELĘGNIARKA  
SZKOLNA W KLASACH 1 – 6.  
MOŻECIE TAKŻE ROBIĆ TO W  
DOMU! TO NAPRAWDĘ  
POMAGA!



**PREPARATY DO HIGIENY JAMY USTNEJ**



# Jakich preparatów używać na co dzień?



**Pasty do zębów**

PASTA POWINNA  
ZAWIERAĆ **FLUOR!**  
UNIKAJCIE PAST  
WYBIELAJĄCYCH



**Płynu do płukania**

ZAWSZE  
SPRAWDZAJCIE  
SKŁAD PŁYNU!



**Szczoteczki**

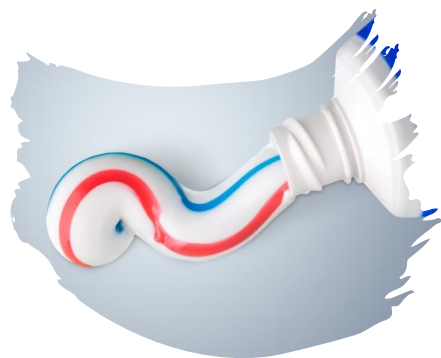
DOBIERZCIE  
ODPOWIEDNIĄ  
**WIELKOŚĆ**  
SZCZOTECZKI



**Nici dentystycznej**

WYBIERZCIE  
WARIANT O  
ODPOWIEDNIEJ  
**GRUBOŚCI**

# Jakich preparatów używać na co dzień?



**Pasty do zębów**



**Płynu do płukania**



**Szczoteczki**



**Nici dentystycznej**

SKUTECZNA HIGIENA JAMY USTNEJ JEST KLUCZEM DO ZAPOBIEGANIA PRÓCHNICY. WSZYSTKIE Z TYCH PRODUKTÓW DOBIERZCIE ZE STOMATOLOGIEM.

A large, horizontal, pink brushstroke graphic that serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with irregular edges.

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!**

Pamiętajcie o umyciu zębów! ;)