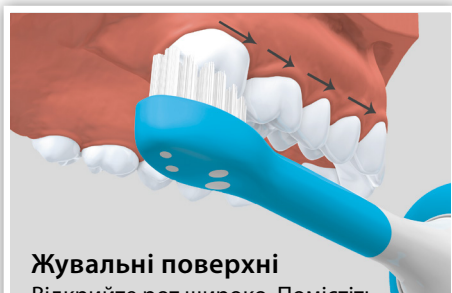


# Класифікація чищення зубів електричними зубними щітками

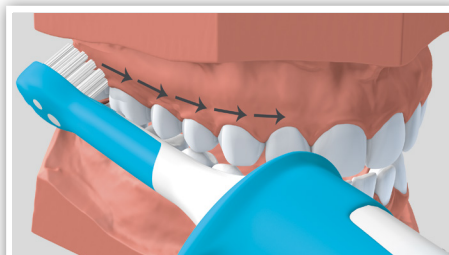
Після нанесення зубної пасту виконуйте чищення всіх поверхонь зубів наступним чином: Чищення завжди починайте з крайніх задніх зубів і повільно, без натиску, рухайте зубну щітку зуб за зубом вперед (приблизно по 3 секунди на кожен зуб). Немає необхідності в додаткових рухах для очищення.



## Жувальні поверхні

Відкрийте рот широко. Помістіть головку зубної щітки зверху праворуч на крайній задній зуб і повільно рухайте зубну щітку вперед (приблизно по 3 секунди на кожен зуб).

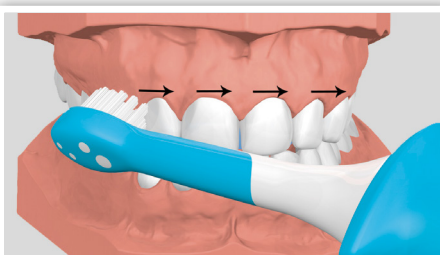
1. догори праворуч – 2. догори ліворуч
3. донизу праворуч – 4. донизу ліворуч



## Бічні зовнішні поверхні

Трохи відкривши рот, помістіть головку зубної щітки зверху праворуч на зуб і ясна та повільно рухайте зубну щітку вперед зуб за зубом.

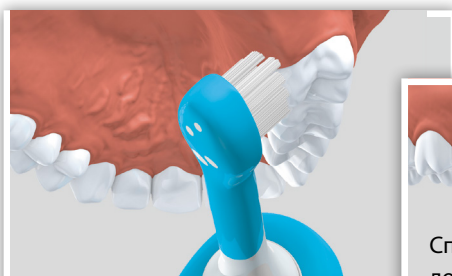
1. догори праворуч – 2. донизу праворуч
3. догори ліворуч – 4. донизу ліворуч



## Зовнішні поверхні передніх зубів

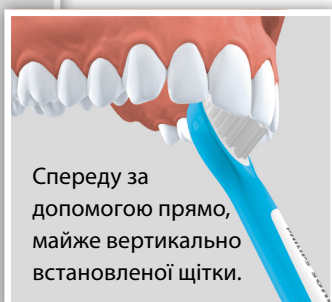
Зімкніть верхні та нижні передні зуби

1. догори від одного ікла до іншого
2. донизу від одного ікла до іншого

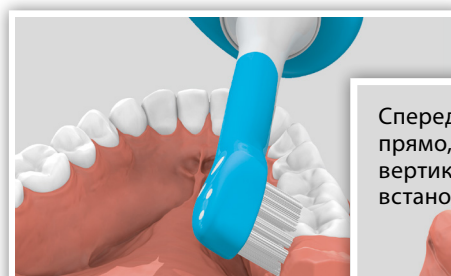


## Внутрішні поверхні верхніх зубів і передні зуби

Відкрийте рот широко та вичистіть зуби від крайнього заднього зуба зверху праворуч вперед і далі до крайнього заднього зуба зверху ліворуч.

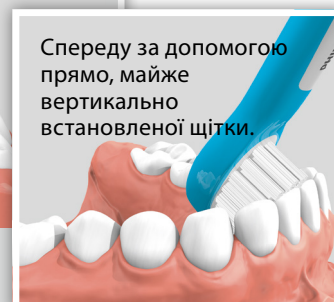


Спереду за допомогою прямо, майже вертикально встановленої щітки.



## Нижні внутрішні поверхні та передні зуби

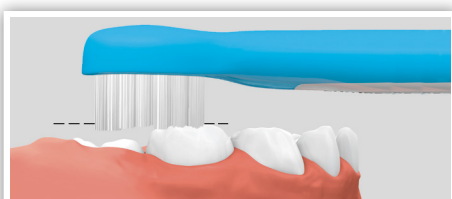
Порядок дій такий, як і при чищенні верхніх внутрішніх поверхонь.



Спереду за допомогою прямо, майже вертикально встановленої щітки.

## Чищення корінних зубів (молярів), що прорізулися

Щоб правильно чистити перші постійні корінні зуби (моляри) під час прорізування (приблизно в 6 років), дотримуйтеся наступного:



## Жувальна площа з глибоко розташованим корінним зубом (моляром)

Оскільки під час прорізування зуб ще не знаходиться на рівні жувальної площини, до нього немає доступу під час чищення жувальних поверхонь. Цей зуб потрібно чистити окремо.

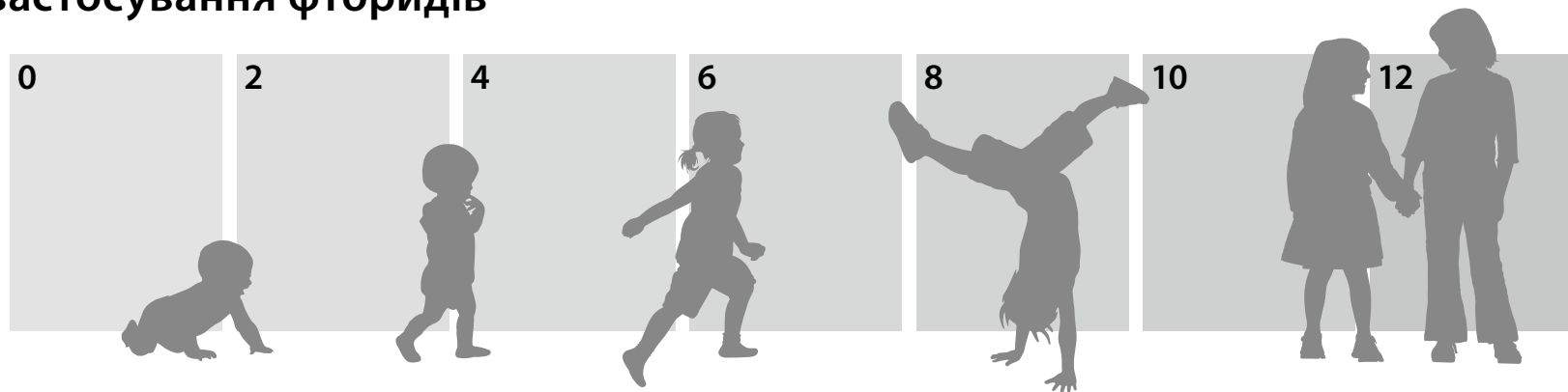


Спрямовуючи зубну щітку в бік, можна ретельно очистити жувальні поверхні постійних зубів (молярів), що прорізуються, зверху та знизу (рухайте щіткою по всій поверхні зуба).

Важливо: Батьки повинні контролювати чищення зубів своїми дітьми один раз на день (приблизно до 8-9 років) і дочишувати недостатньо почищені ділянки.

Після чищення зубів виплюньте зубну пасту та прополощіть рот невеликою кількістю води.

# Рекомендації щодо застосування фторидів



## Основна профілактика

Зубна паста з фторидом	Дитяча зубна паста з фторидом	Дитяча зубна паста з фторидом 0,05 %, 500 ч./млн	Зубна паста з фторидом для підлітків і дорослих, 0,1– 0,15 % фториду, 1000–1500 ч./млн	Зубна паста з фторидом для дорослих
	Сіль з фторидом 0,025 % фториду, 250 ч./млн	регулярне застосування		

## Додаткові заходи з проведення фторування, особливо при високому ризику розвитку карієсу

### Застосування в домашніх умовах

Гель з фторидом 1,25 % фториду, 12 500 ч./млн				щотижня
				де кілька разів на тиждень
Ополіскувач з фторидом 0,03 % фториду, 300 ч./млн				

### Застосування стоматологом або під наглядом стоматолога

Лак з фторидом	Двічі на рік у межах профілактики стоматологічних захворювань у школярів; більше 2 разів на рік за наявності підвищеного ризику розвитку карієсу
----------------	--

Джерело: Адріан Луссі [Adrian Lussi], Ельмар Хельвіг [Elmar Hellwig] та Йоахім Клімек [Joachim Klimek]: «Фториди – механізми дії та актуальні рекомендації щодо їх використання» [«Fluoride – Wirkungsmechanismen und aktuelle Empfehlungen für deren Gebrauch»], Schweiz Monatsschr Zahnmed ч. 122 11/2012 1037–1042

Редакція документа узгоджена в 2020 році відповідно до Рекомендацій IUSP [Міжуніверситетська дослідницька група з питань профілактики стоматологічних захворювань]