



estederal

КАК ДА СЕ ГРИЖИМ
ЗА ЗЪБИТЕ СИ

Зъбната плака е врагът на вашите зъби

Плаката е безцветен леплив слой от хранителни остатъци, бактерии и слюнка, който се натрупва върху зъбите.

Плаката води до развитие на зъбен кариес, възпаление на венците, оцветявания на зъбите и лош дъх.

Почистване на зъбите с четка и паста

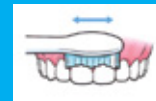
Почиствайте зъбите си с четка и паста след всяко хранене или поне два пъти дневно - сутрин и вечер.

Използвайте четка с меки, заоблени влакна. Сменяйте четката си на всеки 3 месеца. Електрическите четки улесняват почистването на зъбите.

Използвайте внимателно електрическите четки и избягвайте твърди електрически четки. Грубото и често четкане на зъбите уврежда техния емайл.

Избягвайте непрекъснатата употреба на избелващи и абразивни пасты. Пастите със съдържание на флуориди са препоръчителни. Флуорът е нормална съставка на зъбния емайл и между зъба и слюнката протича непрекъснат обмен на йони. Пастите с флуорид заздравяват зъбния емайл.

Четкайте в посока от венеца към ръба на зъбите. Опитайте с четката да минете през всички междузъбни пространства от външната и вътрешната страна на зъбите, в посока от венеца към ръба на зъба.



Почистване на зъбите с конец

Използвайте конец с достатъчна дължина - около 40 сантиметра. Внимателно прокарайте конца през междузъбното пространство със зигзагообразно движение. Конецът може да пореже венца, ако „хлътне“ рязко. Опънете конца около единия зъб и с леки движения почистете. Конецът трябва да влезе леко под венца, за да почисти натрупаната там плака. Почистете и съседния зъб. Преминете към следващото междузъбно пространство с нов, чист сегмент от конца.



Кои конци почистват по-добре - конците с восък или без восък?

Най-добре почистват конците, които използвате редовно. Използвайте конците, които харесвате. Конците с восък съдържат ароматизатори, някои от тях съдържат антибактериални вещества; използвайте ги там, където обикновените конци се късат.



Не обичате конците? Опитайте AirFloss!

Sonicare AirFloss на Philips е бърз, удобен и ефективен заместител на зъбния конец. Неговият накрайник завършва с дюза, която изхвърля под налягане водно-въздушна струя. Струята е достатъчно силна, за да преодолее тясното пространство между зъбите и да отстрани плаката. А почистването на цялата уста отнема само около минута.

Когато започнете да използвате Sonicare AirFloss, е възможно венците ви да кървят обилно. Зоните на кървене са зоните, които най-много се нуждаят от добра хигиена. През следващите дни кървенето ще намалее и след около десет дни ще изчезне напълно - толкова време е нужно на възпаления венец, за да оздравее.

Липсата на кървене от венците при почистване на зъбите е признак за здраве. Ако кървенето не изчезне, потърсете вашия стоматолог.



Изплакване на зъбите с разтвор

Разтворът може да достигне там, където четката не може. Разтворите за зъби съдържат антибактериални и противовъзпалителни вещества. Изплакването на зъбите след измиването им осигурява допълнителен антибактериален ефект и свеж дъх.



Сменявайте разтворите често. Антибактериалните вещества убиват чувствителните бактерии, но малък брой бактерии оцеляват. Те продължават да се размножават. Честата смяна на разтворите противодейства на бактериалната резистентност.

Lacalut Aktiv съдържа антибактериалното вещество хлорхексидин. Хлорхексидинът се задържа върху зъбната повърхност и пречи на развитието на бактерии. При продължителна употреба може да има леки нежелани реакции - жълтеникаво оцветяване на езика, промяна във вкуса, погуване на слюнчените жлези. Тези ефекти са много редки и могат да бъдат предотвратени.

Регувайте Lacalut с други разтвори по ваш избор. Използвайте един месец Lacalut, след това използвайте друг разтвор в продължение на месец, отново Lacalut за месец и т.н.



Не е важно дали миете зъбите си. Важно е дали ги измивате добре.

Много хора мият старателно зъбите си, но не успяват да почистят зъбната плака напълно. Обикновено зъбна плака остава на места, които са трудно достъпни - около венеца, между зъби, в междузъбните пространства. Това са местата, от които започва развитието на зъбен кариес и гингивит. Причина за това е зъбната плака.

Съществуват професионални продукти, които показват къде точно има плака и какви бактерии съдържа тя. Тези продукти съдържат багрила, които взаимодействат с компонентите на зъбната плака и се натрупват избирателно в нея.

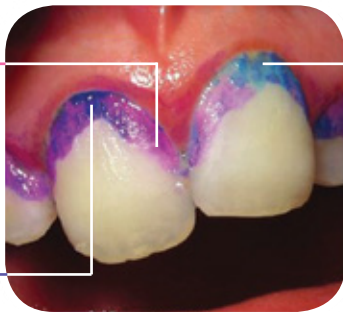
РОЗОВО

Прясна плака.
Почиства се лесно.

ВИОЛЕТОВО

Зряла плака, която не е почиствана
от повече от 48 часа.

Риск за гингивит.



СИЊО

Зряла плака
с повишена
продукция на
киселини.

Риск за
гингивит
и кариес.

Помолете Вашия стоматолог да оцвети зъбите ви, за да се уверите, че ги почиствате ефективно.

Продукти за домашна употреба

Съществуват продукти за визуализиране на зъбната плака за домашна употреба - таблетки, гелове и разтвори. Те правят видима зъбната плака и ви позволяват да я почиствате своевременно. Консултирайте се с вашия стоматолог, за да разберете кой продукт е походящ за вас.

Не използвайте тези продукти, ако имате множество фотополимерни пломби или порцеланови фасети и коронки на предните зъби.



Професионално почистване на зъбите

Вашият стоматолог разполага със специални инструменти и материали за почистване на зъбите. С тези инструменти могат да бъдат почистени и най-упоритите натрупвания и оцветявания на най-трудно достъпните места.

Ултразвуков скалер - инструмент, който комбинира вибрации и водна струя за отстраняване на зъбна плака и зъбен камък

Air Flow - водно-въздушен спрей с абразив

Ръчни инструменти за почистване на зъбна плака и зъбен камък - кюрети

Гумички и четки за полиране с различна абразивност

Паста за полиране с различна абразивност

Лечебни и профилактични паста с флуоридни и гр.

Почистване на зъбите веднъж на 6 месеца е подходящо за вас, ако зъбите и венците ви са здрави. Вашият стоматолог ще почисти вашите зъби и ще ги прегледа. Много сериозни заболявания на зъбите и венците са предотвратими чрез ранна диагностика и терапия.

Ако имате предразположение към зъбен кариес или заболявания на венците, се препоръчва по-често професионално почистване на зъбите и контрол.



Почистване на зъбите веднъж на 6 месеца е подходящо за вас, ако зъбите и венците ви са здрави.

Грижа за почистените зъби

Слюнката покрива всички повърхности в устната кухина с тънък филм - зъбна пеликула. Пеликулата се състои от протеини, антитела и слузни вещества и предпазва зъбите и лигавицата от увреждания. Пеликулата не се отмива при обикновено почистване с четка и паста, но се отстранява при професионално почистване на зъбите. Тя се възстановява отново за около 2 часа.

След професионално почистване в продължение на 2 часа зъбите са по-беззащитни към вредни фактори.

След професионално почистване на зъбите се препоръчва да не приемате цветни храни и напитки (кафе, черен чай, червено вино, оцветяващи плодове и зеленчуци - като боровинки и червено цвекло, и др.), да не пушите, да не приемате сладки и киселинни храни и напитки (сладкиши, плодове, плодови сокове) за около 2 часа.

Грижа за избелените зъби

Преди избелването зъбите се почистват с професионални средства. За избелените зъби важат всички правила за грижа за зъбите след професионално почистване.

Действието на избелващото вещество продължава около **2 седмици**. През това време е препоръчително да се избягват цветни вещества и цигари. В дните след избелването не използвайте и червило за устни.

След избелването е възможно зъбите да станат по-чувствителни в продължение на няколко дни. Ако това се случи, се консултирайте с вашия стоматолог.



Една избелваща процедура изсветлява зъбите с 1-2 тона. При нужда втора избелваща процедура може да се извърши след 2-3 седмици.



Признаци на здравия венец

Здравият венец има розов цвят и стегната, зърнеста структура. Ръбът на венеца е тънък и гладък. Венецът не кърви при четкане.

Гингивит

Гингивитът е възпаление на венеца, което най-често се дължи на натрупване на зъбна плака или на неточни ръбове на пломби, фасети, коронки. Възпаленият венец е зачервен, подут, лъскав и кърви при леко докосване (напр. четкане на зъбите).



Лечението на гингивита се състои в отстраняване на всички причини - почистване на плаката, изработване на точни пломби и коронки. След лечение Венецът бързо възстановява нормалния си вид.

Пародонтит

Ако гингивитът не бъде лекуван, той преминава в пародонтит. При пародонтита се уврежда тъканта, която свързва зъба с костта - образува се **гжоб**. Уврежда се и костта, венецът се отдръпва, оголва се коренът на зъба, зъбът става подвижен. Ако пародонтитът не бъде лекуван, той прогресира, зъбът се разклаща и изпада (пародонтоза).

Лечението на пародонтита може да спре прогресията, но не може да възстанови изгубените тъкани. Хигиената на гжоба е трудна, гжобът се възпалява периодично и загубата на кост напредва с времето.



Заболванията на венеца обикновено протичат без болка, затова трябва да обръщате внимание на другите техни симптоми - кървене от венците при четкане на зъбите, подуване и зачервяване на венците.



Ако имате пломба, фасета, инлей, коронка, мост или протеза, трябва да знаете как да се грижите за тях. Всяко изкуствено възстановяване изисква повишена грижа. От вашата грижа зависи дълготрайността на възстановяването.

Грижа за вашите възстановявания

Мислете за вашите възстановявания като за вашия автомобил или пералня. Ако не полагате специални грижи, те ще издържат известно време. Ако полагате грижи, те ще ви служат по-дълго и по-добре.

Общи препоръки

Общите препоръки са валидни за всички възстановявания.

Внимателното почистване е задължително при всички възстановявания. Между естествения зъб и изкуствения материал винаги има граница. Обикновено тя е запълнена с цимент или друго свързващо вещество, но това място натрупва повече зъбна плака, която повишава риска от развитие на кариес (особено под венеца) и гингивит. Задължително е почистването му с конец или AirFloss поне веднъж дневно.

Задължителен е контролният преглед веднъж на 6 месеца, освен ако вашият стоматолог не ви е определил индивидуален план. Ако се появи проблем, той лесно се коригира в началния му стадий.

Обмислете отказ от цигарите. При пушенето се отделят вредни вещества, които изчерпват антиоксидантите в организма. Цигареният дим уврежда кръвоносните съдове и причинява дегенерация на венеца. Болният венец не може да задържи и най-красивите и здрави зъби. Цигарите съдържат катрани, които се натрупват в зъбната плака. Дори при много добра хигиена с времето тези оцветявания се натрупват и се почистват все по-трудно.

ГРИЖА ЗА ПЛОМБИТЕ ОТ ФОТОПОЛИМЕР Избягвайте оцветяващи храни и напитки. Не използвайте оцветяващи вещества за визуализиране на зъбната плака при фотополимерни пломби на предните зъби. Оцветяванията на фотополимера се коригират лесно и не налагат смяна на пломбата. Валидни са всички общи препоръки.

ГРИЖА ЗА ИНАЛЕЯ Валидни са общите препоръки.

ГРИЖА ЗА ФАСЕТИТЕ ОТ ФОТОПОЛИМЕР Избягвайте оцветяващи храни и напитки. Не използвайте оцветяващи вещества за визуализиране на зъбната плака. Оцветяванията на фотополимера се коригират лесно и не налагат смяна на фасетите.

Избягвайте да използвате абразивни вещества за почистване на фотополимерните фасети. Винаги предупреждавайте вашия стоматолог, че имате фотополимерни фасети, за да не използва абразиви и AirFlow при почистване на зъбите. Нарушаването на повърхността на фотополимерните фасети се коригира чрез полиране.

Избягвайте да отхапвате твърди храни с фотополимерните фасети. Те са стабилни, но това е излишен риск. Нарязвайте твърдите храни, вместо да ги отхапвате. Счупената фасета от фотополимер може да бъде коригирана лесно и не изисква смяна.

Ако стискате зъби или скърцате със зъби по време на сън, е препоръчително да носите специални шини по време на сън. Валидни са всички общи препоръки.

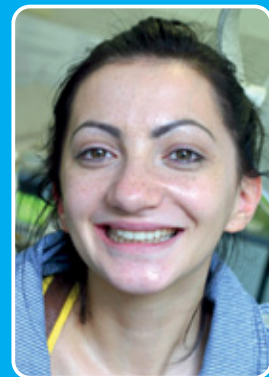
ГРИЖА ЗА ФАСЕТИТЕ ОТ ПОРЦЕЛАН Избягвайте оцветяващи храни и напитки. Не използвайте оцветяващи вещества за визуализиране на зъбната плака. Порцеланът не се оцветява, но циментът, с който е циментирана коронката, може да се оцвети. Това е естетичен проблем, тъй като фасетите са полупрозрачни и оцветяванията под тях са видими; понякога се налага смяна на фасетата.

Избягвайте да използвате абразивни вещества за почистване на порцелановите фасети. Винаги предупреждавайте вашия стоматолог, че имате порцеланови фасети, за да не използва абразиви и AirFlow при почистване на зъбите. Порцеланът не се полира добре със средствата, които могат да бъдат използвани в устата на пациента.

Избягвайте да отхапвате твърди храни с порцелановите фасети. Те са стабилни, но това е излишен риск. Нарязвайте твърдите храни, вместо да ги отхапвате. Счупената фасета обикновено изисква смяна.

Ако стискате зъби или скърцате със зъби по време на сън, е *задължително* да носите специални шини по време на сън.

Валидни са всички общи препоръки.



ГРИЖА ЗА КОРОНКАТА ОТ МЕТАЛ И МЕТАЛОКЕРАМИКА

Валидни са общите препоръки.

ГРИЖА ЗА КОРОНКАТА ОТ ПОРЦЕЛАН И ЦИРКОНИЙ Избягвайте оцветяващи храни и продукти. Не използвайте оцветяващи вещества за визуализиране на зъбната плака. Порцеланът не се оцветява, но циментът, с който е циментирана коронката, може да се оцвети. Това е естетичен проблем, тъй като порцелановите коронки са полупрозрачни и оцветяванията под тях са видими; понякога те налагат смяна на коронката.

Избягвайте да използвате абразивни вещества за почистване на порцелановите коронки. Винаги предупреждавайте вашия стоматолог, че имате порцеланови коронки, за да не използва абразиви и AirFlow при почистване на зъбите. Порцеланът не се полира добре със средствата, които могат да бъдат използвани в устата на пациента.

Избягвайте да отхапвате твърди храни с порцелановите коронки. Те са стабилни, но това е излишен риск. Нарязвайте твърдите храни, вместо да ги отхапвате. Счупената коронка обикновено изисква смяна.

Ако стискате зъби или скърцате със зъби по време на сън, *задължително* е да носите специални шини по време на сън.

Валидни са всички общи препоръки.

ГРИЖА ЗА МОСТА ОТ МЕТАЛОКЕРАМИКА И МЕТАЛ При моста група от коронки са свързани помежду си и между тях не е възможно почистването с конец. В тези зони е задължително почистването с други средства - Sonicare AirFloss или интердентални четки. Задължително е и използването на разтвор за зъби.

Валидни са всички общи препоръки.

ГРИЖА ЗА МОСТА ОТ ПОРЦЕЛАН И ЦИРКОНИЙ Избягвайте оцветяващи храни и напитки. Не използвайте оцветяващи вещества за визуализиране на зъбната плака. Порцеланът не се оцветява, но циментът, с който е циментирана коронката, може да се оцвети. Това е естетичен проблем, тъй като коронките са полупрозрачни и оцветяванията под тях са видими; понякога те налагат смяна на моста.

Избягвайте да използвате абразивни вещества за почистване на порцелановия мост. Винаги предупреждавайте вашия стоматолог, че имате порцеланов мост, за да не използва абразиви и AirFlow при почистването му. Порцеланът не се полира добре със средствата, които могат да бъдат използвани в устата на пациента.

При моста група от коронки са свързани помежду си и между тях не е възможно почистването с конец. В тези зони е задължително почистването с други средства - AirFloss или интердентални четки. Задължително е използването на разтвор за изплакване на зъбите.

Ако стискате зъби или скърцате със зъби по време на сън, *задължително* е да носите специални шини по време на сън. Валидни са всички общи препоръки.



ГРИЖА ЗА ПРОТЕЗИТЕ Протезата трябва да се измива след всяко хранене с мека четка и неабразивна паста за зъби. Естествените зъби също се измиват с четка и паста, почистват се с конци, изплакват се с разтвор.

Под протезата може да се развие възпаление на лигавицата, причинено от гъбички. Лигавицата е зачервена и болезнена, болката е пареща, особено при консумация на горещи и пикантни храни. В случай на възпаление на лигавицата се обърнете незабавно към вашия стоматолог.

Частичните протези имат метални куки за задържане към естествените зъби. Тези куки могат да увредят емайла и да станат причина за развитие на кариес. Куките могат да доведат до разклащане на зъбите с времето. Ако забележите каквото и да е неудобство, свързано с вашите зъби и куките, се обърнете незабавно към вашия стоматолог.

Валидни са всички общи препоръки.

Корега Табс е продукт за почистване на зъбни протези. Една таблетка се разтваря в топла вода и протезата се потапя в разтвора за 15 минути. Изплаква се обилно с вода преди поставяне в устата.

Корега фиксиращ крем е продукт за по-стабилно фиксиране на протезите (особено на целите протези) към лигавицата. Съществуват варианти на крема с различна сила на фиксация и с различни вкусове (включително без вкус).



LISTERINE POCKETPAKS

Желатинови лентички с антибактериално действие, които бързо се разтварят в устата и моментално освежават дъха.

estedental

ЗА ЗДРАВИ ЗЪБИ

професионално почистване на зъбите, реговни контролни прегледи, ранно лечение на кариеса

ЗА ЗДРАВИ ВЕНЦИ

професионално почистване на зъбите, реговни контролни прегледи, ранно лечение на гингивита

ЗА БЕЛИ ЗЪБИ

професионално почистване на зъбите, избелване на зъбите в кабинета и у дома, фасети

ЗА КРАСИВИ И ПОДРЕДЕНИ ЗЪБИ

фасети, коронки, ортогонтско лечение

ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЛИПСВАЩИ ЗЪБИ

коронки, мостове, протези



Д-р Мая Живкова

0889 217 402

София, ул. Перник 90

estedental.com