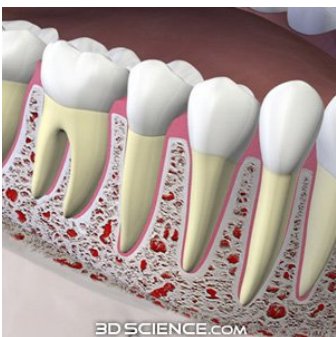


ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕТЕ ЗА ПРАВИЛНОТО ЧЕТКАЊЕ ЗАБИ

Насмевката може да каже многу за вас, вашата личност, расположение, вашата чесност, но најмногу за вашето орално здравје. За одржување на добро орално здравје неопходна е секојдневна рутинска нега. Соодветна четка за заби, вистинска паста за заби и ефикасен забен конец се основните средства кои ви се потребни да ги задржите вашите непца и заби здрави цел живот.

Што е заб?



Забот се состои од два дела: видлива коронка и невидлив дел наречен корен, составени од три различни структури: емајл, дентин и пулпа.

- Емајлот ја прекрива коронката и е најцврстото ткиво на телото
- Дентинот го формира најголемиот дел од забот и му ја дава бојата на забот
- Пулпата е богата со нерви и крвни садови

Секој заб има корен, што е всаден во коската на вилицата. Коската е прекриена со меко ткиво, кое личи на манжетна

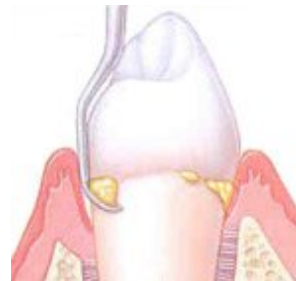
околу вратот на забот.

Што е плак?

Плакот е филм од бактерии, што се формира постојано врз сите заби. Плакот е одговорен за двете најчести орални болести: забниот кариес и болеста на непцата (пародонтот). Плуњката на секој човек содржи милиони бактерии. Овие бактерии се налепуваат на површината на вашите заби и многу брзо се умножуваат формирајќи забни наслаги тн. забен плак.

Што е забен камен?

Забниот камен се формира кога калциумот од плуњката ќе се врзе со забната наслага-плакот. Кога забниот камен ќе се формира, може да се отстрани само кај стоматолог или орален хигиеничар. Редовно, ефикасно отстранување на плакот е најдобриот начин да се спречи создавање на забен камен.



1. Зошто ги четкаме забите?

Со четкањето на забите ние ги отстрануваме забните наслаги кои ги предизвикуваат заболувањата на забите и непцата.

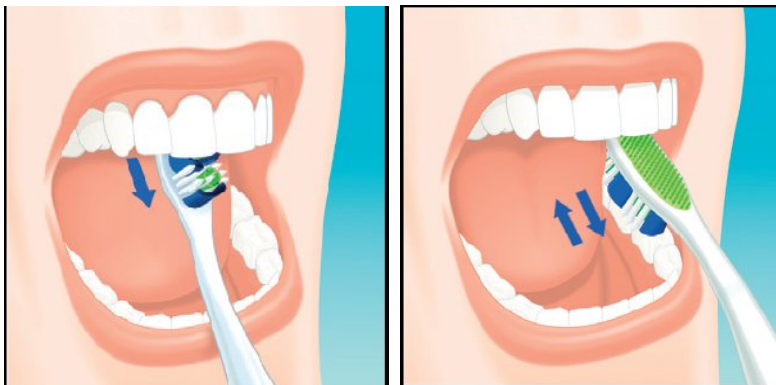
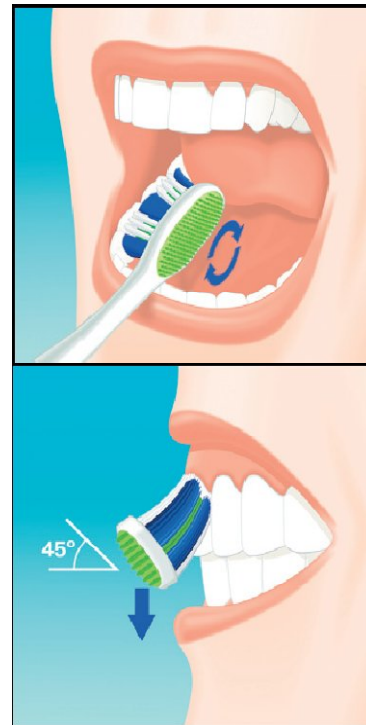


Четкањето на забите со користење на четкица и чистењето со помош на дентален конец и други помошни средсва, се најефективни начини за контролирање на забните наслаги. Денеска со сигурност се знае дека забнатата наслага-денталениот плак, се создава континуирано во текот на целот ден и единствен начин со кој можеме да го контролираме неговото таложење е редовното и правилно секојдневно четкање.

2. Кои се препорачливи техники за четкање заби?

Постојат поголем број на техники за четкање на забите кои се класифицирани според правецот и движењето на четкицата. Најчесто препорачувана и најпопуларна е метода каде влакненцата на четкицата се поставува на спојот на непцата и забите под агол од 45 степени (т.н. модифицирана Bass-ова техника). Движењето на четкицата е од правецот на линијата на спојот на непцата со забот кон ивицата на забите (правец на растот на забите) користејќи полукружни движења. Четкањето започнува од надворешната страна на горните десни катници и продолжува до катниците од спротивната страна, потоа се четкаат внатрешните површини по истиот редосед. На крајот се четкаат оклузалните или гризните површини. Истата постапка се повторува и за долните заби.

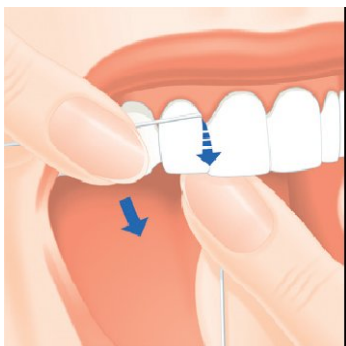
Кај предните заби, четкањето од внатрешната страна, се одвива со правец на движење горе-долу употребувајќи го крајот на четката.



3. Како да се исчисти просторот помеѓу забите?

Многу е важно да се исчисти просторот помеѓу забите за да се спречи прекумерното таложење на забните наслаги. Плакот и остатоците од храна најчесто се акумулираат точно во овие забни меѓупростори. И покрај користењето на добра четкичка и техника на четкање сепак овие простори се тешко достапни, па затоа се препорачува и дополнителна редовна употреба на забен конец и интердентални четкички.

Употребата на **ЗАБЕН КОНЕЦ** е најфикасен начин за отстранување на наслугите од просторот помеѓу забите. Постојат различни типови на забен конец, како што се обичниот дентален конец, дентална трака и супер конец.



Еве неколку начини(совети) за чистење на забите со забен конец:

- користете 30-40 сантиметри конец
- замотајте го конецот околу средните прсти
- држете го конецот помеѓу палецот и показалецот со двете раце
- оставете околу 5 сантиметри од конецот помеѓу двете раце
- нежно внесете го конецот помеѓу два таба притоа внимавајќи да не ја повредите интерденталната папила

-поставете го конецот околу едниот заб

-кога конецот е во оваа позиција ,тријте неколку пати напред-назад па повторете ја истата постапка на соседниот заб

-ова се повторува на сите заби во устата

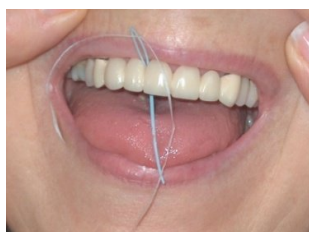
Внимавајте да не го повредите непцето со конецот. Вашиот стоматолог треба да ви објасни како се употребува забен конец и кој конец е најдобар за вас



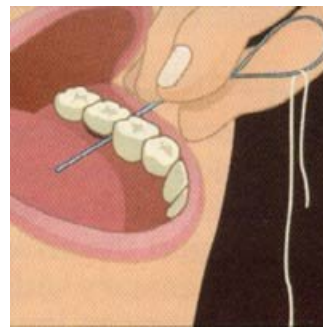
ИНТЕРДЕНТАЛНИ ЧЕТКИЧКИ се мали, триаголни четкички и се многу корисни за чистење помеѓу забите. Тие се монтираат на пластична рачка и достапни се во различни големини.



ЧЕТКИЧКИ ЗА ЧИСТЕЊЕ НА КОРОНКИ И МОСТОВИ НА ЗАБИ



Тоа се многу мали четкички со само едно снопоче со влакна. Тие се употребуваат на оние места кои за стандардните четки се недостапни. Овие четки се дизајнирани за



четкање на коронки, привремени(заштитни коронки), мостови, оддалечени заби и сл. Употребата на овие четкички не ја исклучува употребата на стандардните забни четки кои се основно средство за одржување на оралната хигиена.

ИНТЕРДЕНТАЛНИ ЧЕПКАЛКИ



Тоа се специјално дизајнирани меки, дрвени стапчиња за чистење помеѓу забите. Може да се користат после јадење или во секое време. Крајот од стапчето треба да биде влажен и омекнат во устата пред употреба. Нежно вметнете го стапчето помеѓу забите, потоа движете го стапчето напред-назад нежно, за да се исчистат забите и да се измасира непцето. Со овие стапчиња се отстранува храната што е заостаната помеѓу забите.

-овие стапчиња се користат само кога има доволно простор за да се овозможи слободно движење помеѓу забите

-не треба да се употребуваат доколку

предизвикуваат крварење

-не се соодветни за деца

-избегнувајте го нивното држење во устата или помеѓу забите после отстранувањето на остатоците од храна, бидејќи тоа станува лоша навика која им штети и на забите и на непцата

Интердентални гумички

Тоа се мали интердентални гумички кои се користат за да се стимулира мекото непце помеѓу забите. Вашиот стоматолог ќе ви кажа доколку има потреба од овие гумички.



4. Како можам да бидам сигурен дека правилно ги чистам забите?

Користење на таблети за контрола на денталниот плак овозможува проверка на неговото присуство. Овие таблети го пребојуваат плакот и притоа овозможуваат



точно воочување на местата каде што тој не е остранет, односно местата каде послабо четкате. Точно тие места се оние каде треба да се подобри вашата техника на четкање. Информирајте се кај вашиот стоматолог каде можете да ги набавите овие таблети.

Забите треба да се четкаат најмалку двапати дневно, а по можност и после секој оброк. Од голема важност е да се четкаат забите навечер пред легнување.

Четкањето **не треба** да го повредува непцето и да **предизвикува крварење**. Доколку вашето непце крвари после нежно четкање на забите, потребно е да **посетите стоматолог**.



после таблета



после повторно четкање

5. Дали четкањето на забите може да ги оштети забите?



Забите може да се оштетат со премногу силно, агресивно четкање и со користење на тврда четка. Тоа обично се случува околу непцето, каде што емајлот е тенок и лесно се оштетува. Четкањето на забите со долги хоризонтални потези е главната причина за триењето. Се што е потребно е нежно и правилно четкање на забите и користење на средномека четка.

6. Што треба да знаеме при изборот на четкичката?

При изборот на четкичката треба да се знае следново:

- Потребно е четкичката да има глава која е доволно мала и правилно искосена за да може да ги достигне сите заби
- Влакненцата треба да се од најлон (синтетички) со заоблени ивици
- Нивната должина треба да е 10 до 12 мм и сите треба да се со еднаква должина
- Вlakната на четкичката се групирани во снопови од по 30 влакна. Сноповите се групирани од 6 до 8, во три реда.
- За секојдневна употреба препорачливо е да се користи средно тврда четкичка каде дебелината на влакната изнесува 0,25мм (тврдите четкички имаа дебелина на влакната 0,35мм, а меките 0,18мм). Тврдите четки може да ги оштетат забите и непцето, па според тоа не се препорачуваат или се препорачуваат само кај одредена категорија на пациенти. Меките четкички се препорачуваат кај пациенти со силно изразено воспаление на непцата.



7. Каков вид на четка е најпогоден за деца?



Се препорачува четка за заби со мала глава, за да можат децата лесно да ја употребуваат. Дршката на четката треба да има точна должина и дебелина. Детските четки обично имаат дршка и глава светло обоени или имаат некој лик од цртаните филмови. *Четкањето треба да биде забавно искуство за децата.*

9. Колку често треба да се менува четката за заби?

Четката треба да се замени уште на првиот знак на истрошеност. Влакната од четката стануваат истенчени, срамнети и ја губат формата. Влакната од четката се трошат различно кај сите лица во зависност од тоа како се употребува четката. Отстранувањето на забниот плак има помала ефикасност доколку се четкаат забите со стара четка (истрошена, излижана). Препорачливо е четката да се промени на секои 2-3 месеци. Купувајте четки од брендираните компании кои професионално се занимаваат со производство на средства за орална хигиена.



10. Дали мојата четка за заби може да ја употребува и друг член од семејството?

Четките за заби никако не смеат да се делат со друго лице затоа што пренесуваат заразни бактерии. Употребата на една иста четка за заби кај повеќе личности може да предизвика хепатитис и други болести. Мајките не смеат да делат четка со своите деца. Четките за заби, исто така, треба да се чуваат одделно. По секоја употреба четкичката треба да се измие под млаз топла вода и да се остави да се суши, отворена, на воздух за да се спречи развојот на бактерии.