

Как пользоваться зубной нитью

Для здоровья десен и зубов важна тщательная гигиена ротовой полости. Однако зачастую одной чистки щеткой бывает недостаточно. Необходимо удалять остатки пищи из межзубных промежутков.

При неэффективной гигиене полости рта после каждого приема пищи образуется зубной налет, который приводит к появлению кариеса. Кроме того, не всегда есть возможность почистить зубы сразу после еды. Современный ритм жизни просто не позволяет делать это. Например, на работе. В таком случае целесообразно использовать специальную нить для чистки зубов. Другое название этого приспособления – флосс. Медики советуют использовать его несколько раз в день, а также дополнительно очищать пространство между зубами перед сном, после привычной чистки щеткой. Зачем нужна зубная нить? Она препятствует размножению бактерий во рту во время сна. Это вспомогательное средство гигиены может быть очень полезным, однако, перед тем как приобрести подходящий флосс, следует выяснить, как правильно пользоваться зубной нитью.

Виды флоссов

Сегодня существует большой ассортимент этих стоматологических средств. Внешний вид разных флоссов широко представлен в галерее нашего сайта. Можно выбрать подходящий для вас, изучив видео и фото. Зубная нить в зависимости от материала изготовления может быть натуральной и искусственной. Первые разновидности изделий производят из шелка, а в основе вторых – ненатуральные, но не менее прочные материалы: ацетат, нейлон или капрон.

При выборе этого средства гигиены нет однозначного ответа на вопрос о том, какая зубная нить лучше. Дело в том, что прикус, форма и состояние зубов у всех людей разные. *Поэтому приобретая флосс, лучше пройти консультацию стоматолога. Ваш врач подберет индивидуально тот или иной вид аксессуаров для гигиены.*

По форме различают плоские, ленточные и круглые флоссы. С помощью плоских приспособлений удобно очищать узкое пространство между зубами. Круглые используют для больших щелей между зубами, а ленточные флоссы назначают при косметических дефектах положения резцов (диастема) или при значительных промежутках между другими зубами (трема). Разобраться в таком большом количестве стоматологических приспособлений является, на первый взгляд, нелегкой задачей. Однако, сегодня многие понимают насколько порой необходима зубная нить. Как выбрать и как правильно применять это средство стоит изучить в деталях.

Выпускают также объемные изделия, которые, контактируя со слюной в полости рта, становятся больше, распушаются. Это дает возможность, не повредив мягкие ткани десен, тщательно очистить пространство между зубами.

Некоторые модели очищающих ниток пропитывают воском. Это позволяет флоссу легко скользить между зубами, очищая их.

Такие воощенные изделия дантисты назначают людям, которые впервые используют подобные средства гигиены. Покрытые воском модели гораздо удобнее в применении. Они делают процедуру чистки зубов комфортной. Тем не менее невоощенные флоссы обеспечивают более качественное удаление остатков пищи из полости рта и лучше снимают зубной налет. Такие нити разделяются на волокна и очищают всю поверхность эмали.

Выделяют также нитки с пропиткой и без нее. Сегодня выпускают флоссы, насыщенные фторидом натрия. Они не только выполняют функцию гигиены, но и являются прекрасным средством профилактики кариеса. Эти типы флоссов укрепляют эмаль в той части поверхности зуба, до которой трудно достать щеткой. Ментоловые изделия освежают дыхание, а нитки с хлоргексидином эффективно дезинфицируют.

При этом можно дополнительно использовать лечебно-профилактические составы, самостоятельно покрывая ими зубную нить перед проведением процедуры.

Существуют зубные нити, предназначенные для самостоятельного использования в домашних условиях и те, которые применяют лишь в стоматологических клиниках под наблюдением врача.

Противопоказания к использованию флосса

Следует помнить, что самолечение и даже просто неправильный подбор средств гигиены может сыграть с вами злую шутку. Существует ряд стоматологических заболеваний, при которых использование флоссов может оказаться опасным. К основным противопоказаниям относятся:

1. **Кровоточивость десен при пародонтозе.** При частом интенсивном использовании флосса могут появиться ранки на деснах, развиваться воспалительный процесс.
2. **Кариес.** Наличие полостей в одном или нескольких зубах при использовании очищающей нити также может быть опасным. При проведении процедуры очистки межзубных промежутков появляется вероятность, что кусочек зуба может отколоться.
3. **Коронки или мосты.** Если во рту имеются ортодонтические микропротезы, стоматологи рекомендуют использовать специальную зубную нить суперфлосс. Это приспособление сочетает в себе функции разных типов зубных нитей.

Особенности применения

Для тех, кто впервые приобретает флосс, полезно знать, как правильно чистить зубы зубной нитью. Это приспособление выпускают в специальных свертках-упаковках в комплекте с небольшим резачком.

Перед тем как чистить зубы зубной нитью следует убедиться, что вы отрезали достаточно флосса. Тот отрезок изделия, которым очищали один промежуток, нельзя использовать для других участков. Необходимо взять другой кусочек намотанной на пальцы нитки.

Флосс рекомендуют применять не только после еды. Не стоит пренебрегать таким удобным средством гигиены даже если вы просто выпили чашечку сладкого кофе.

Важно правильно выбрать зубную нить. Прежде всего она должна быть прочной и не рваться, когда ее вытаскивают из щели между зубами. Иногда такое случается, если на поверхности эмали есть сколы или неровности.

Использование флоссов

Если вы уверены, что вам необходима зубная нить, как правильно использовать ее подскажет специальная пошаговая техника:

1. Нужно подготовить отрезок флосса длиной в 40 см. Именно такого кусочка нити должно хватить для эффективного очищения межзубных промежутков. Помните о том, что для каждого участка необходимо применять чистую часть флосса.
2. Дважды обмотайте нитью средний палец правой руки. Указательный палец при этом остается свободным. Так более удобно проводить процедуру.
3. Затем левую руку нужно обернуть флоссом так, чтобы отрезок нити по центру составлял 8–10 см.
4. Чистку рекомендуется начинать с зубов на верхней челюсти. Нужно завести нить в промежутки между молярами и аккуратно провести ее до самой десны. При этом нельзя прикладывать значительные усилия.
5. Следует прикладывать флосс к эмали и несколько раз провести ниткой сверху вниз. Затем следует повторить эти действия и с остальными зубами.
6. После нужно вытащить зубную нить и намотать использованный кусочек флосса на палец правой руки. Заведите чистый кусочек изделия в другой межзубный промежуток и повторите процедуру.

Такая последовательность действий поможет правильно провести чистку ротовой полости при первом использовании флосса.

Следуя этим несложным рекомендациям, можно эффективно очищать пространство между зубами. Если вы сомневаетесь в правильности самостоятельного проведения такой гигиенической процедуры, проконсультируйтесь с дантистом. Стоматолог поможет подобрать подходящий вид флосса и объяснит, как правильно пользоваться таким инструментом, чтобы не поранить десневый сосок.

Частота применения флоссов

Сколько раз в день нужно проводить процедуру чистки при помощи зубной нити? В норме это необходимо делать после каждого приема пищи. Если днем у вас не было возможности использовать флосс, необходимо провести тщательное очищение ротовой полости вечером перед тем, как ложиться спать.

В идеале нужно почистить зубы обычной щеткой, затем дополнить процедуру флоссом, а после использовать ополаскиватель для рта или бальзам на травах.

Какую пользу приносит использование флоссов

Если нет воспаления десны, можно смело применять зубную нить для очищения межзубного пространства и удаления зубного налета. Применение этого средства позволит защитить ротовую полость от размножения бактерий и станет отличной профилактикой стоматологических заболеваний.

Основное предназначение зубных нитей – удаление застрявших между зубами кусочков пищи и устранение бактерий.

Применять флосс рекомендуется несколько раз в день после еды.

Недостатки зубной нити

Как показывают разные исследования, иногда применение флосса для гигиены ротовой полости становится причиной воспалительных процессов. Как правило, неправильное использование зубной нити приводит к травмам и микроскопическим царапинам мягких тканей. Десны с ранками и повреждениями становятся уязвимыми для распространения инфекции. Иногда это может привести даже к потере зубов.

Не стоит забывать о том, что зубная нить является лишь вспомогательным средством гигиены ротовой полости. Она не может полностью заменить зубную щетку. Традиционная чистка зубов в сочетании с последующим применением флосса поможет эффективно очищать зубы и десны, сохраняя их здоровыми.

Если проводить процедуру по всем правилам и соблюдать рекомендации лечащего врача, можно надолго забыть о кариесе и заболеваниях десен. Правильная профилактика и гигиена подарят вам ослепительную улыбку.

Врач стоматолог-терапевт отделения №2,
Бонич Е.Н.