

Szczotkowanie i czyszczenie zębów nicią dentystyczną

PIELĘGNACJA ZĘBÓW U OSÓB STARSZYCH



Osoby starsze narażone są na ryzyko powstania ubytków, choroby dziąseł. **Szczotkowanie zębów** pomaga usuwać płytkę nazębną (białą, lepka warstwę drobnoustrojów), żywność i bakterie z powierzchni zębów. **Czyszczenie zębów nicią dentystyczną** pomaga usuwać płytkę nazębną, żywność i bakterie z miejsc, do których nie można dotrzeć szczoteczką do zębów, takich jak szczeliny między zębami oraz poniżej linii dziąseł.

Codziennie szczotkowanie i czyszczenie zębów nicią dentystyczną pomaga zachować zdrowe zęby i dziąsła oraz zapobiega nieświeżemu oddechowi.

W jaki sposób szczotkować zęby:

1. Wycisnąć pastę do zębów z fluorem na miękką lub bardzo miękką szczoteczkę do zębów.
2. Trzymać szczoteczkę pod kątem 45 stopni względem dziąseł.
3. Poruszać szczoteczką w przód i w tył, delikatnymi, krótkimi ruchami.
4. Szczotkować powierzchnie zewnętrzne, wewnętrzne oraz powierzchnie żujące wszystkich zębów.
5. Oczyszczyć wewnętrzną powierzchnię zębów przednich, przytrzymując szczoteczkę pionowo i wykonując kilka ruchów w górę i w dół.
6. Szczotkować język, aby usunąć bakterie i zapobiegać nieświeżemu oddechowi.
7. Wypłukać usta i szczoteczkę do zębów wodą o temperaturze pokojowej.

Wystrzępione włoski tej szczoteczki do zębów sprawiają, że nie może ona dobrze czyścić zębów. Należy wymieniać szczoteczkę do zębów co 3 miesiące.



Szczotkowanie i czyszczenie zębów nicią dentystyczną

Pielęgnacja zębów u osób starszych

Należy szczotkować zęby po każdym posiłku lub co najmniej dwa razy dziennie.

W przypadku problemów z utrzymaniem szczoteczki do zębów należy poprosić członka rodziny lub bliską osobę o owinięcie niewielkiej szmatki wokół uchwytu szczoteczki do zębów i zamocowanie jej przy użyciu gumek. Sprawi to, że uchwyt będzie łatwiejszy w utrzymaniu.

W jaki sposób czyścić zęby nicią dentystyczną:

1. Odciąć długi kawałek nici dentystycznej (około 45 cm) i owinąć go wokół środkowego palca. Owinąć drugi koniec nici dentystycznej wokół środkowego palca drugiej dłoni.
2. Trzymać mocno nić dentystyczną między kciukami i palcami wskazującymi.
3. Delikatnie prowadzić nić dentystyczną między zębami ruchem trącym.
4. Gdy nić dentystyczna dotrze do linii dziąseł, zakrzywić ją w kształt litery „C” względem bocznej części zęba. Delikatnie wsunąć nić w przestrzeń pomiędzy dziąsłem a zębem.
5. Trzymając nić dentystyczną, delikatnie, kilkakrotnie pocierać w górę i w dół powierzchni zęba. Powtórzyć po obu stronach wszystkich zębów, stosując nowy fragment nici dentystycznej do każdego zęba.

W przypadku problemów z czyszczeniem tą metodą należy spróbować innej, takiej jak uchwyty do nici dentystycznych lub szczoteczki do przestrzeni międzyzębowych (niewielkie szczoteczki zaprojektowane specjalnie do czyszczenia przestrzeni między zębami).

Należy korzystać z nici dentystycznej co najmniej raz dziennie.

W przypadku noszenia protez zębowych należy zapoznać się z kartą informacyjną dot *Pielęgnacji protez zębowych*.

W przypadku konieczności skorzystania z opieki stomatologicznej lub odczuwania bólu należy niezwłocznie skorzystać z pomocy stomatologa lub dostawcy usług medycznych.

