

Атравматичная техника чистки дентальной нитью

Инструкция

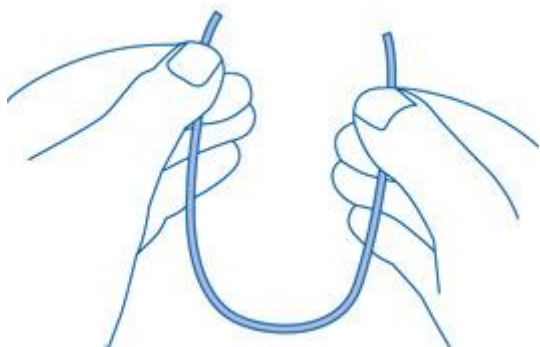
Существует несколько методов чистки межзубных промежутков. Очень часто пациенты для этой цели выбирают дентальную нить – флосс. Стандартная техника чистки нитью описана во многих доступных источниках, но такая техника чистки сильно травмирует десневой сосочек. Это считается хронической травмой. После такой гигиены десна в межзубном пространстве «уходит» - меняет место своего прикрепления. При обычной технике чистке нитью, ее наматывают на указательные и средние пальцы рук, и это доставляет дискомфорт.

Травматично для десны

При использовании традиционного способа, зубная нить проходит через контактный пункт (точка, соприкосновения соседствующих зубов) рядом стоящих зубов и соскальзывает на десну. Если не контролировать это скольжение, то можно повредить десну.

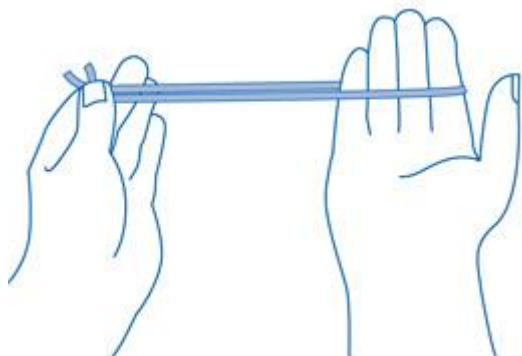
Метод петли

Метод петли – это контролируемая методика чистки дентальной нитью, которая позволяет исключить риск повреждения десневого сосочка и десневой бороздки. Используя этот метод Вы сможете контролировать зубную нить и при этом комфортно удерживать ее пальцами.

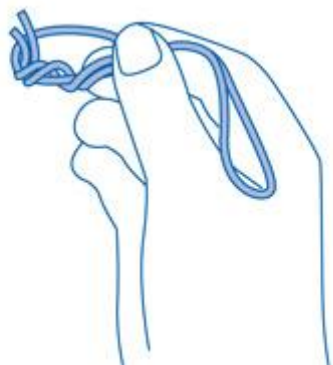


С чего начать

Возьмите отрезок дентальной нити, длиной примерно 20-30 см. Соедините два конца и завяжите их таким образом, чтобы у Вас получилась петля, в которой поместятся 8 пальцев правой и левой руки одновременно.

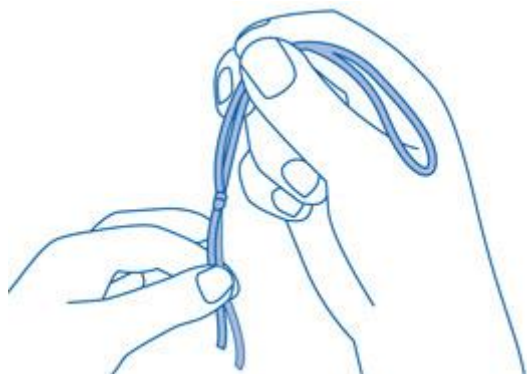


Чтобы отмерить расстояние для петли, нужно разместить нить вокруг пальцев как показано на рисунке выше. Если петля получится большой, то нитью будет сложно управлять и она также причинит дискомфорт.

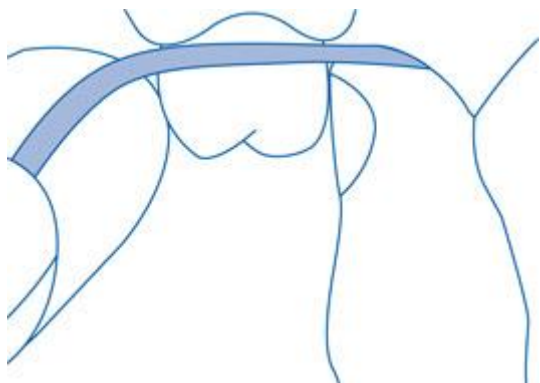


Совет

Из-за того, что чаще используют нить вощеную, узелок может развязаться. Чтобы это предотвратить - сделайте двойной узел.



Если узел двойной, то он остается на своем месте и расстояние петли не изменится.



Чистка

Использовать метод петли совсем просто. При этом не используется сила, а это означает, что риск повреждения десны зубной нитью низкий.



1. Поместите в центр петли пальцы обеих рук, оставив большие пальцы снаружи петли. Мизинцами создайте упор в нижней части петли. Это позволит контролировать скольжение нити вдоль стенки зуба.
2. Расположите флосс между пальцами так, чтобы расстояние флосса между ними составило не больше 5 мм. Это позволит так же контролировать движение нити в межзубном промежутке.
3. Направляйте зубную нить мягко вверх и вниз по боковой поверхности зуба, начиная от контактного пункта к десневой борозде.
4. Не удаляя нить из межзубного пространства перенесите зубную нить на соседний зуб и очистите его боковую поверхность.
5. Удалите нить из межзубного пространства. Немного сместите пальцы в петле, на чистый участок нити. Повторите процедуру со следующим межзубным промежутком.

Теперь вы умеете чистить зубы эффективно и атравматично. Важно помнить, что качественно удалить налет нитью можно только в переднем отделе зубов. При очищении межзубных промежутков в дистальных отделах зубная нить менее эффективна, так как полностью не удаляет зубной налет из зоны десневой борозды. В подобном случае лучше использовать дентальные ершики или супер-флосс.

Всё индивидуально

У каждого отдельно взятого человека все индивидуально. Индивидуальна и полость рта и положение зубов в ней. Каждый зуб и межзубные пространства разные. Это означает, что гигиена зубов должна быть скорректирована в соответствии с индивидуальными характеристиками каждого человека, его анатомией, возрастом и возможностями. Для этого очень важно получить консультацию у стоматолога. Для хорошего результата не достаточно обладать информацией в теории.

Профессиональная помощь

Во время стоматологического приема врач-стоматолог должен обратить Ваше внимание на уход за межзубными промежутками и по возможности научить Вас пользоваться дентальной нитью или ершиком, относительно вашей стоматологической ситуации.