Удаление зубного камня

Контроль зубного налёта - это одна из составляющих, определяющих пародонтальный статус пациента.

Термин "зубной налёт" (зубные отложения) достаточно расплывчатый. Зубной камень может быть наддесневыми и поддесневыми, прикреплёнными и рыхлыми(неприкреплёнными) к твёрдым тканям зубов.

Гигиена полости рта, которую мы сейчас будем обсуждать, больше относится к наддесневым зубным отложениям.

Наддесневые зубные камни являются основной причиной развития гингивита - воспаления краевого пародонта. Гингивит является обратимым состоянием. При правильной гигиене полости рта гингивит проходит.

Микрофлора, ответственная за развите гингивита, достаточно неспецифична. С увеличением толщины зубного налёта, состав микрофлоры сдвигается от грам-положительных факультативных микроорганизмов в сторону грам-отрицательных анаэробных микробов. Этот сдвиг сопровождается появлением небольшой отёчности краевой десны.

Отёчность является признаком воспаления мягких тканей краевого пародонта. Чем больше воспаление - тем быстрее присходит скапливание наддесневых зубных отложений. Приемлемый уровень контроля зубного налёта со стороны пациента приводит к уменьшению степени воспаления мягких тканей, даже без проведения профессиональных гигиенических мероприятий. Однако этот эффект минимальный в случае наличия глубиких зубодесневых карманов.

Домашняя гигиена полости рта.

Цель проведения домашней гигиены полости рта - это регулярное химическое (с помощью реагентов в зубной пасте и ополаскивателях) и механическое (воздействие щетинками зубной щётки, ершиков, воздействие флоссами и т.д.) удаление зубного камня. С этой целью применяются разнообразные устройства - от обычных зубных щёток и ирригаторов до сложных электромеханических гигиенических центров.

Зубные щётки.

Есть свидетельства о том, что в древнем Китае зубные щётки использовали уже в 15 веке до н.э..Чистка зубов с использованием зубных щёток является наиболее эффективным методом обеспечения гигиены полости рта. Наиболее частыми вопросами о зубных щётках, задаваемыми пациентами , являются:

* Есть ли разница в щётках разных производителей и разного дизайна?
* Есть ли преимущества при использовании электрических зубных щёток?
* Как часто необходимо менять зубные щётки?
* Какой метод чистки зубов наиболее эффективен?
* Влияет ли чистка зубов щёткой на выраженность воспаления дёсен?

Зубные щётки мануальные.

Все производители зубных щёток придерживаются наиболее общих правил при изготовлении зубных щёток: зубные щётки снабжаются щетинками с загруглёнными краями, мягкими настолько, чтобы не травмировать краевую десну, и жесткими настолько , чтобы эффективно вычищать зубной налёт.

Щётки разных производителей отличаются друг от друга в основном дизайном головки и формой и направлением щетинок. Как показывают многочисленные исследования, дизайн щёток играет меньшую роль, чем время, затраченное на чистку зубов. Щётки отличаются в основном размером головки, характеристиками щетинок и дизайном ручки.

Как долго можно использовать зубеую щётку? Обычно принято считать , что каждые 3 месяца необходимо менять зубную щётку. Некотрые производители снабжают щётки цветными щетинками, котрые обесцвечиваются через определённый промежуток времени, тем самым напоминая пользователю о необходимости замены щётки.

Техника чистки щёткой предполагает расположение щетинок по отношению к десневому краю под углом 45 градусов. Движение щётки напоминает скребящие движения, направленные к жевательной поверхности зуба. Концы щетинок расположены частично в области зубодесневой борозды, частично на краевой десне. При небольшом надавливании на головку щётки , щетинки проникают в зубодесневую борозду максимум на 1 мм и при скребящих движениях вычищают зубные отложения из зубодесневой борозды и одновременно массируют мягкие ткани краевой десны, активизирую кровообращение и улучшая питание десны и подлежащей кости.

Есть три основные концепции на которые надо обратить внимание при чистке зубов, независимо от техники чистки зубов.

* на чистку зубов необходимо потратить адекватное количество времени.
* чистка должна носить системный характер, который предполагает гарантированный охват всех поверхностей зубов. Большинство пациентов используют всегда одну и ту же последовательность охвата чисткой определённых групп зубов, чтобы обеспечить гарантированную очистку всех зубов.
* ни один из методов чистки зубов щёткой не гарантирует достаточное очищение межзубных промежутков. Поэтому необходимо использовать тот или иной метод чистки межзубных промежутков ( с помощью ёршиков, флоссов, суперфлоссов, флосстиков).

Электрические зубные щётки.

Впервые на рынке электрические зубные щётки появились в 60-ых годах. Они были достаточно примитивной конструкции и по принципу действия похожи на мануальные зубные щётки. На сегодняшний день существуют большое количество продвинутых электромеханических (электрических) зубных щёток продвинутого дизайна и высокой производительности. Принцип их действия един - механические движения головки щётки приводимые в движение источником тока(батарейкой).

Насколько эффективны электрические зубные щётки? Многие исследования показывают практически одинаковую эффективность действия мануальных и электрических зубных щёток. Другие исследования показывают большую эффективность электрических щёток по сравнению с мануальными зубными щётками.

В чём реальное превосходство электрических щёток?

1. В скорости удаления зубного налета.
2. Важным фактором являтся то, что они снабжены таймером, который обеспечивает стандартное время, необходимое для чистки зубов. Вспомните, сколько времени вы тратите на чистку зубов - 30 секунд ну максимум 45 секунд. А на электрической щётке установлен таймер, дающий сигнал через 2 или 3 минуты. Исследования показывают , что 66% пользователей электрических щёток тратят не менее 2 минут на сеанс чистки, в то время , как только 17 % пользователей мануальными зубными щётками чистят всвои зубы в течение 2 минут.
3. Некоторые исследования показывают, что с помощью электрических зубных щёток более эффективно можно удалять пигментацию с поверхности зубов.
4. Исследования показывают , что электрические зубные щётки более эффективно удаляют налёт из межзубных промежутков, чем обычные щётки.

Средства для чистки межзубных промежутков.

Межзубные промежутки являются идеальным местом для скапливание зубного камня. Мануальные зубные щётки практически не очищают налёт из межзубных промежутков. Исследования показывают, что чистка зубов от налета щётками уменьшает кровоточивость дёсен на 35 %, в то время как в комбинации с использованием флоссов эффективность повышается до 67%.

Выбор средств для чистки межзубных промежутков зависит от размера и формы межзубных промежутков и от степени заполненности промежутков мягкими тканями зубодесневого сосочка.

Удаление зубного налета (камня).

Наиболее распространённым средством для чистки межзубных промежутков является зубные нити. Флоссы доступны в разных конфигурациях (тонкая ленточка, кручёная нить) и размерах (разная толщина нити).

Зубные нити.

Чаще всего представляется выбор между пропитанным воском нитями и нитями без пропитки. Цель пропитки воском в облегчении прохождения нити в плотном межзубном промежутке. Для этих же целей служат нити из расширенного политетрафторэтилена (ePTFE) - по народному из тефлона.

Исследования показывают, что эффективно чистить зубные отложения с помощью зубных нитей можно на глубину 2 мм ниже уровня десневого края. Суперфлоссы - один из видов зубных нитей, один из участков которой покрыт токой губкой, способной вычищать зубной налёт из под промежуточных элементов мостовидных протезов и из широких межзубных промежутков.

Отрезок нити длиной 30-35 см наматывается на средние пальцы обоих рук и натягивается с помощью указательных пальцев для того, чтобы суметь ввести нить в межзубной промежуток. Нить вводится с помощью осторожных поступательно-возвратных движений по направлению к десневому краю.

Важно не провалиться через контактный пункт при проведении нити в межзубной промежуток и не повредить зубодесневой сосочек. После прохождения контактного пункта необходимо натянуть нить к одной из стенок зуба , придав нити форму буквы С. Далее нить продвигается до основания межзубного промежутка "пилящими" движениями. Далее то же самое делается в контакте со стенкой соседнего зуба.

Таким образом ежедневно необходимо прочищать межзубные промежутки всех зубов в ротовой полости. Если нить рвётся или распадается на рваные волокеа, это говорит о наличие на контактных поверхностях зубов дефектных, нависающих краёв пломб, вкладок или коронок. С другой стороны, если нить без сопротивления проваливается в межзубной промежуток , это говорит о наличие реставрации, подлежащей замены с целью обеспечить прочный контакт между зубами.

Важно, чтобы пациенты чётко понимали,что межзубные нити предназначены не для удаления забившейся между зубами кусочков пищи, а для тщательного и эффективного удаления зубных отложений с контактных поверхностей зубов за счёт повторяющихся поступательно-возвратных движений нити по стенке зуба.

Ёршики для чистки межзубных промежутков.

На рынке средств индивидуальной гигиены существует множество видов ёршиков. Большинство ёршиков состоит из держателя (ручки) и рабочей части. Рабочая часть может иметь цилиндрическую или коническую форму.

Лучше всего использовать ершики в широких межзубных промежутках с короткими десневыми сосочками. Именно в этих местах использование ершиков не может вызывать травму сосочка. В некоторых ёршиках ворсинки нанизаны на металлическую проволоку, а в других- на пластиковую. Пациентам с чувствительностью зубов рекомендовано использовать ершики с пластиковым носителем.

Расположение ёршика под углом к ручке облегчает чистку межзубных промежутков в области жевательных зубов. Исследования показывают , что чистка межзубных промежутков с помощью ёршиков по эффективности превосходит чистку межзубными нитками, особенно в области зубов с большими зазорами.

Частота удаления зубного налёта. Чистка зубов зубной щёткой дважды в день и использование зубных нитей по крайней мере раз в день является необходимым условием для поддержания гигиены полости рта на премлемом уровне. На самом деле более важным фактором является тщательность и продолжительность чистки зубов, нежели частота.