

муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов  
города Таганрога»

В рамках реализации  
Плана («дорожной карты»)  
по созданию системы долговременного ухода  
на территории муниципального образования  
«Город Таганрог»

Паспорт  
Социального проекта

Наименование Проекта	<b>Применение средств и методов индивидуальной гигиены полости рта</b>
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Достигнуть правильного осознания роли гигиены полости рта в профилактике и сохранения орального здоровья.
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Основные средства гигиены полости рта 3.Уход за полостью рта 4. Как ухаживать за полостью рта в пожилом возрасте 5.Уход за вставными зубными протезами 6. Массаж для десен
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Константинова Ирина Александровна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 8 Социальный работник .

## 1. Актуальность проекта

Здоровье наших зубов и десен напрямую зависит от правильной гигиены полости рта. Значение ежедневных гигиенических процедур сложно переоценить. Так что утверждение стоматологов, что одним из наиболее эффективных и в то же время простых способов по профилактике стоматологических заболеваний является правильная и регулярная гигиена зубов и полости рта, как никогда актуально.

Не следует забывать и о том, что гигиенические процедуры не должны ограничиваться только лишь чисткой зубов в домашних условиях. Поэтому, кроме индивидуальной гигиены полости рта, есть и профессиональная, которую проводит врач-стоматолог, как минимум раз в год.

Люди в пожилом возрасте особо остро нуждаются в витаминах и минералах. Важнейший элемент для зубов, особенно в пожилом возрасте, – кальций. К сожалению, после сорока лет он довольно плохо накапливается в костях и даже вымывается, повышая их хрупкость.

Также в пожилом возрасте организм человека нуждается в витаминах D, A, C и других. Необходимыми веществами организм питает здоровая пища, а также различные витаминные комплексы. Чтобы надолго сохранить зубы здоровыми, нужно меньше употреблять сдобы.

Выпечка и хлеб усиливают образование зубного налета, а в нем активно размножаются бактерии, способные разрушать зубы и десны. Рассадником микробов могут стать частички орешек или семечек, которые забиваются и довольно-таки плотно в зубные кармашки.

То же можно сказать о ягодах с мелкими семенами. Для зубов важна твердая пища. Пережевывание вызывает обильное выделение слюны, служащей очистителем ротовой полости. Поэтому яблоко и морковь станут более полезной едой для перекуса, нежели печенье или пряники.

Не злоупотреблять сладким. Перед тем как с утра выпить чашку чая или кофе, рекомендуется небольшой кусочек твердого продукта.

Пожилым людям не стоит смешивать слишком холодную и горячую пищу (к примеру, запивать мороженое кофе). Чаше полоскать рот водой. Даже если у пожилого человека уже нет своих зубов, следует регулярно полоскать рот водой – это поможет предотвратить проблемы со слизистой оболочкой ротовой полости.

## 2. Основные средства гигиены полости рта

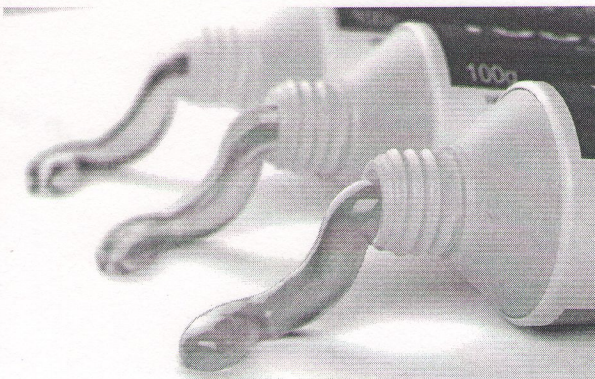
Индивидуальная гигиена полости рта должна проводиться как минимум 2 раза в день после еды.

Для ее качественного проведения понадобятся:

### 1. Зубная паста

Пасты могут существенно различаться по своему составу и характеру оказываемого воздействия.

**Противовоспалительные.** Улучшают кровообращение, обмен веществ, устраняют кровоточивость и неприятный запах. К этой же группе относятся солевые пасты, а также средства с хлорофиллом, противомикробными компонентами, экстрактами растений и биологически активными веществами.



**Десенсибилизирующие.** Предназначены для чувствительных зубов. Могут содержать соли калия и стронция, которые блокируют чувствительность зубов. Также не содержат сильнодействующие абразивные компоненты, из-за чего налет образовывается быстрее.

**Органические.** Натуральная зубная паста. Содержит травяные экстракты, в качестве абразива часто используется мел. Стоматологи по-разному относятся к таким средствам, поскольку не всегда в их изготовлении участвуют профессиональные врачи.

### 2. Зубная щетка

Виды жесткости щетины бывают следующие:

**Очень мягкая.** Подойдет для малышей до 5-ти лет и для взрослых с очень чувствительной эмалью и деснами, с пародонтитом 1-2 ст., поражением эмали.



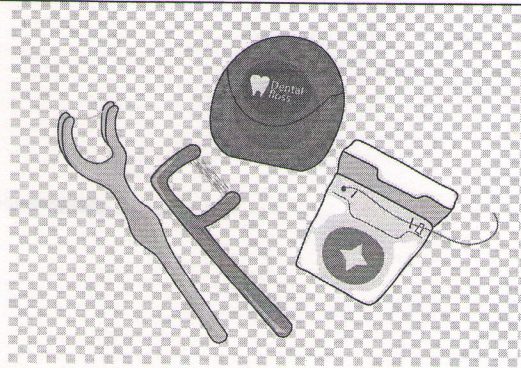
**Мягкая.** Показана будущим и кормящим мамам, детям 5-12-ти лет, а также при сахарном диабете и кровоточивости десен.

**Средняя.** Самая популярная щетка для здоровой эмали и полости рта для взрослых и детей старше 12-ти лет.

**Жесткая и очень жесткая.** Вариант для взрослых, знакомых не понаслышке с быстрым образованием налета. А также для людей, использующих брекеты и прочие ортодонтические конструкции.

### 3. Зубная нить

Специальная нитка для очистки межзубных промежутков от зубного налета. Использование зубной щётки позволяет очистить лишь три из пяти поверхностей зуба человека.



Оставшиеся две поверхности между зубами нуждаются в особом уходе, так как зубной налёт и кусочки пищи из межзубных промежутков с помощью щётки извлечь не удастся. Поэтому кариес зачастую начинается именно здесь. Использование нити для лечения или профилактики гингивита нецелесообразно. На сегодняшний день зубные нити — основное средство для очищения межзубных промежутков (апроксимальных поверхностей) зубов. Использовать её желательно после каждого приёма пищи. Или, как минимум, во время вечерней чистки зубов.

### 3. Ополаскиватель

Взрослые и дети часто забывают о совете стоматолога использовать ополаскиватель для рта. Эта волшебная жидкость необходима каждому, ведь она защищает от кариеса, неприятного запаха изо рта и образования камней.

#### Ополаскиватели для полости рта

очистление полости рта от остатков пищи и бактерий;

Профилактика многих стоматологических проблем (в т. ч. кровоточивость десен и кариес);

обеспечение длительной свежести дыхания;

отбеливание зубов



Кроме того, состав вымывает и уничтожает патогенные микроорганизмы, которые создают налет на зубной поверхности. Еще один плюсом от применения смеси станет предотвращение воспаления и нагноения после операционного вмешательства. Применять средство просто: полощите зубы после чистки в течение 1 минуты. После применения подождите какое-то время перед употреблением воды, чтобы она не смыла активные компоненты средства.

### 3. Уход за полостью рта

Необходимость в чистке зубов утром и вечером ни для кого не секрет. Но кроме этого, необходимо очищение зубов и полости рта после каждого приема пищи.

Эти на первый взгляд элементарные гигиенические процедуры могут предотвратить развитие заболеваний и потерю зубов. После каждого приема пищи необходимо полоскать рот теплой водой или водой с добавлением специальных эликсиров, продаваемых в аптеках.

Также для очистки пространств между зубами можно воспользоваться специальными зубными нитями, такие тоже имеются в продаже в аптеках.

#### Как правильно чистить зубы

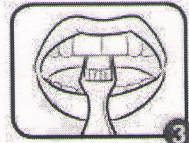
#### КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



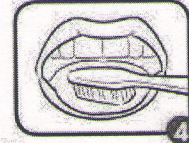
1  
Помести зубную щетку под углом 45 градусов к деснам



2  
Делай легкие и прерывистые движения щеткой вверх и вниз



3  
Чисти наружные, внутренние и жевательные поверхности всех зубов



4  
Почисти язык, чтобы убрать лишний налет и освежить дыхание

Стандартная чистка зубов состоит из нескольких этапов. Сначала нужно промыть зубную щетку теплой водой. Затем следует выдавить на щетку немного пасты (размером с горошину).

- Начинать чистить зубной ряд нужно с третьих моляров верхней челюсти, осторожно передвигаясь вперед.
- Щетка должна находиться под углом 45 градусов к наружной зубной поверхности.
- Выметающие движения необходимо выполнять от десны к зубному краю. Если нарушить это правило, остатки пищи могут забиться под десну.
- Затем нужно аналогичным способом вычистить внутреннюю поверхность зубов. Для более качественного вычищения межзубных промежутков в области клыков и резцов зубную щетку следует расположить перпендикулярно дентальному ряду.
- Зубы на нижней челюсти очищаются так же, как и на верхней. Заканчивают процедуру чисткой передней поверхности всех зубов круговыми движениями при сомкнутых челюстях.
- По норме, чистка зубной эмали должна продолжаться не менее 2–3 минут.

## Советы по чистке межзубных промежутков зубной нитью

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ НИТЬЮ



1  
Используй приблизительно 45 см зубной нити, намотав ее большую часть на средние пальцы.



2  
Захвати нить между средними и большими пальцами, натяни ее;



3  
Далее аккуратно, без резких движений двигай нитью вверх-вниз между зубами;



4  
Для удаления налета протяни нить буквой «С» между зубом и таким же способом продолжайте чистить;



5  
Плотно придерживай зубную нить возле зуба, отводя ее от десны и делая движения с «вверх и вниз»

Для правильного очищения межзубных промежутков используются стоматологические нити – флоссы. При наличии пародонтальных заболеваний нужно использовать простые воощенные нити, которыми практически нереально повредить слизистую оболочку десен. При наличии воспалительных процессов во рту следует применять флоссы, покрытые антибактериальными составами.

Также можно использовать специальные фторированные нити, но сперва рекомендуется проконсультироваться с врачом.

### Правила очистки языка

Язык надо чистить 2 раза в день (вечером и утром) во время традиционных гигиенических процедур. Чтобы гарантированно очистить язык от налета и грязи, нужно использовать специализированные приспособления: скребок; стоматологическую ложку; специальную щетку с валиком. Можно использовать и обычную щетку, если на противоположной щетинкам стороне есть предназначенная для очищения языка ребристая поверхность.

#### Как правильно чистить язык?



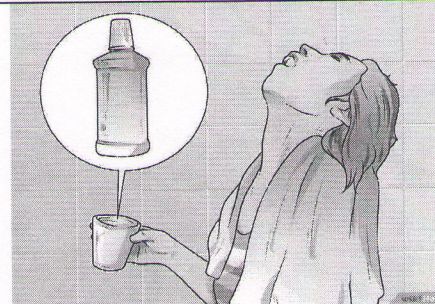
Используйте специальную зубную щетку с подушечкой для чистки щек и языка на оборотной стороне

Начинайте чистку языка с задней поверхности по направлению к передней

Не забудьте пройтись по внутренней поверхности щек

### Использование специального бальзама для полости рта

Полоскание ротовой полости гигиеническими бальзамами показано в следующих случаях: есть хронические стоматологические заболевания; установлены протезы; повышена чувствительность эмали; человек каждый день пьет кофе или чай; после удаления зубной единицы.



Бальзамы для ротовой полости бывают лечебными и профилактическими. Первые должен назначать врач, вторые можно использовать без медицинских показаний.

#### 4. Как ухаживать за полостью рта в пожилом возрасте

Полость рта людей пожилого и старческого возраста требует более тщательного ухода в связи с часто встречающейся полной или частичной утратой зубов, развитием возрастных изменений в слюнных железах и слизистой оболочке

Индивидуально обоснованные рекомендации может дать только лечащий врач - стоматолог, но существует ряд общих принципов ухода за полостью рта в пожилом возрасте.

Чистить зубы рекомендуется 2-3 раза в день не менее 4 минут, используя щетку средней жесткости или мягкую (годность ее определяется 1-2 месяцами или изменением цвета индикаторных волосков).

Обязательно тщательное полоскание рта водой и промывание съемных протезов после каждого приема пищи.

При выборе зубных паст предпочтение следует отдавать лечебно-профилактическим, обладающим противовоспалительным действием и укрепляющим зубную эмаль.

Поскольку состояние полости рта является следствием употребляемой пищи, целесообразно, по возможности, заканчивать прием пищи свежими (протертыми или целыми) овощами и фруктами, обогащать рацион макро- и микроэлементами, витаминами.

При частом в пожилом возрасте изменении функционального состояния внутренних органов создаются предпосылки для возникновения заболеваний около зубных тканей — пародонтоза и пародонтита.

Для профилактики и комплексного лечения данной патологии широко используется фитотерапия. Применяются настои и настойки, обладающие противовоспалительным, кровоостанавливающим и дезодорирующим действием.

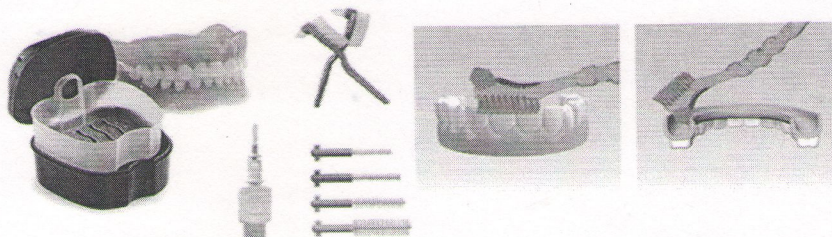
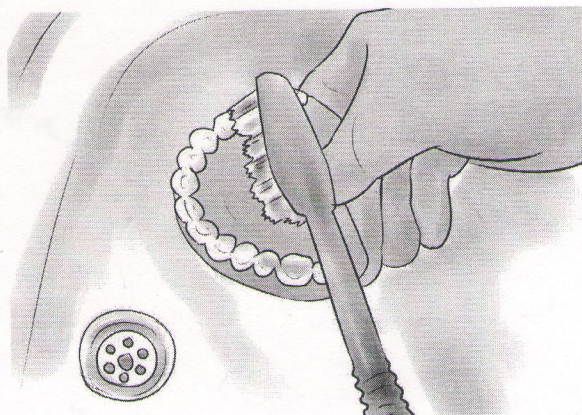
Рекомендуется периодически проводить курсы полосканий (7-10 дней) одним из настоев, особенно при появлении неприятных ощущений или запаха изо рта. При выраженности данных симптомов обязательно лечение у специалиста.

## 5. Уход за вставными зубными протезами

Тщательно очищать протез необходимо по крайней мере один раз в день — на ночь. После еды достаточно ополаскивать протез под проточной водой, если вы чувствуете в этом необходимость (например, если вы поели что-то липкое, сладкое или под протез попали частички пищи, которые вызывают дискомфорт).

Промывать протез желательно над чашей с водой, чтобы он не повредился, если вы случайно уроните его в раковину.

Это правило особенно рекомендуется соблюдать пожилым людям, у которых есть проблемы с суставами рук. Для очистки съемных протезов существуют специальные двусторонние щетки. На одной их стороне располагается головка обычного размера, на другой — монопучковая головка (диаметром меньше 1 см).



Обычная головка предназначена для очистки базиса и зубов протеза, а монопучковая хорошо очищает крючки, замочки и изгибы конструкции. Но в принципе вы можете обходиться и обычной щеткой.

Главное, чтобы она была небольшой по размеру и с мягкой щетиной. Хороший вариант — детские щетки, предназначенные для детей 4-7 лет.

Таблетки для чистки, обзор.

Растворимые таблетки применяют каждые 4-7 дней для полной дезинфекции. Средства содержат антисептики, активные окислители и протеолитические ферменты. Эти компоненты растворяют твердые и пигментированные отложения, устраняют бактерии и грибки.

Кроме того, они частично отбеливают изделия и убирают неприятный запах.

Примечание: если человек не надевает зубные протезы, можно оставить протезы в чашке и долить в нее воды, чтобы вода покрывала протезы.



## 6. Массаж для десен

Можно будет делать массаж десен ежедневно: большим и средним пальцами обхватить десну и совершать круговые движения, в стороны, вверх-вниз.

Сделайте пасту из щепотки мелкой каменной соли и 1 чайной ложки горчичного масла.

Распределите эту пасту по деснам и нежно помассируйте их. Не давите на десны слишком сильно; если во время массажа возникнет небольшая кровоточивость, не стоит беспокоиться. Сполосните рот теплой водой.

Такой массаж полезен при пародонтозе, кровоточивости десен. Он укрепляет десны и убивает бактерии. Его можно делать в любое время суток. Если вместо соли использовать тонко молотую куркуму в том же количестве, то её следует накладывать перед сном для снятия острых воспалительных явлений.

Такой симптом, как чувствительность десен к холодной или горячей пище может служить сигналом о начавшемся заболевании, трещине в зубе, кариозном повреждении. Не стоит его игнорировать и заниматься самолечением. Лучше сразу обратиться к специалисту.

Для укрепления десен и зубов можно два раза в день пить полстакана воды с двумя чайными ложками свежесжатого лимонного сока (если нет противопоказаний!).

После еды можно пожевать гвоздику, которая укрепляет зубы и десны. Просто положите палочку гвоздики в рот и медленно её пережевывайте.

Эти несложные правила

позволят вам долго удивлять окружающих лучезарной улыбкой!