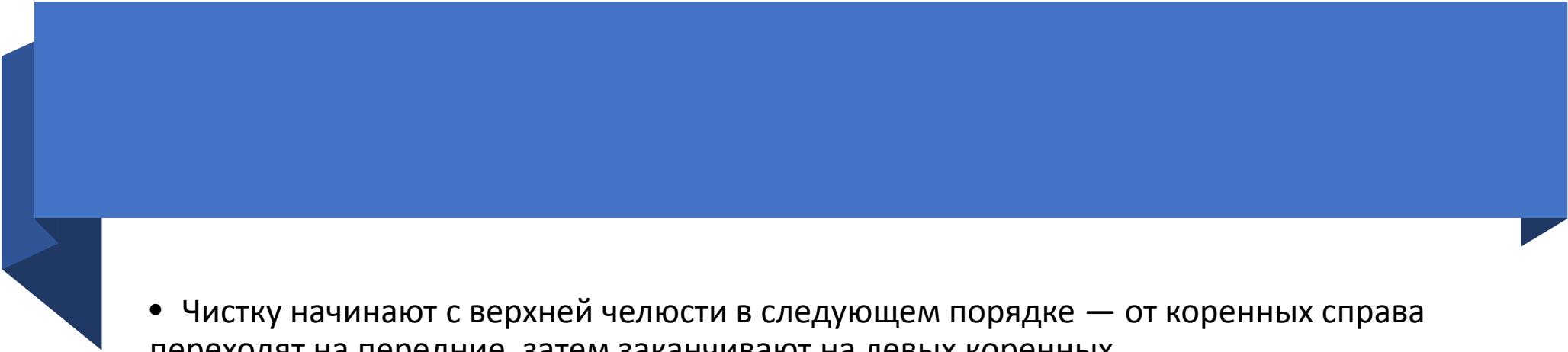


Как правильно чистить зубы

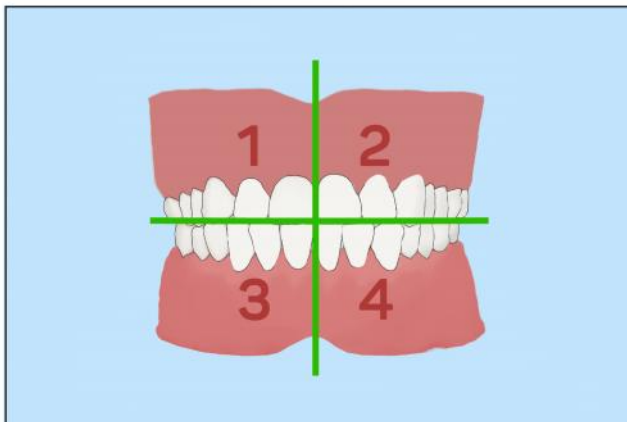
Выполнил: ст. ОС-507, Шидаков Т.Х.

МЕТОДЫ ЧИСТКИ ЗУБОВ

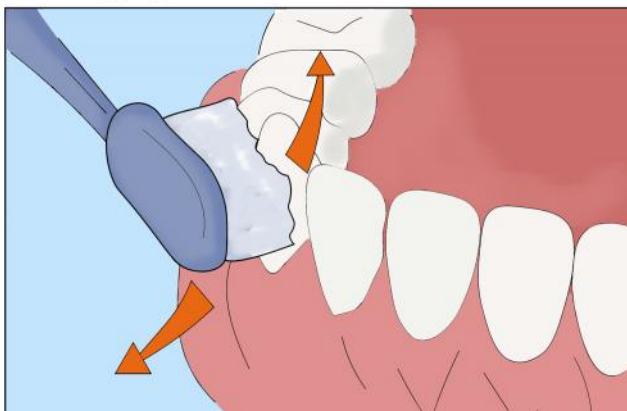
- **Метод Пахомова**
- Этот метод рекомендуют большинство российских стоматологов. Изобретен он был Г.Н. Пахомовым — профессором стоматологии.

- 
- Чистку начинают с верхней челюсти в следующем порядке — от коренных справа переходят на передние, затем заканчивают на левых коренных.
 - На нижней челюсти сначала очищают левые большие, после передние и в последнюю очередь — правые коренные.
 - Переднюю и заднюю поверхности чистят метущими движениями снизу-вверх, при этом головка щётки находится под углом 45° к десне.
 - Важно делать по 10 движений на каждый зуб.
 - Загрязнения с жевательной стороны убирают, передвигая головку вперед-назад.
 - Для чистки передних зубов щетку располагают вертикально и двигаются выметающими движениями.

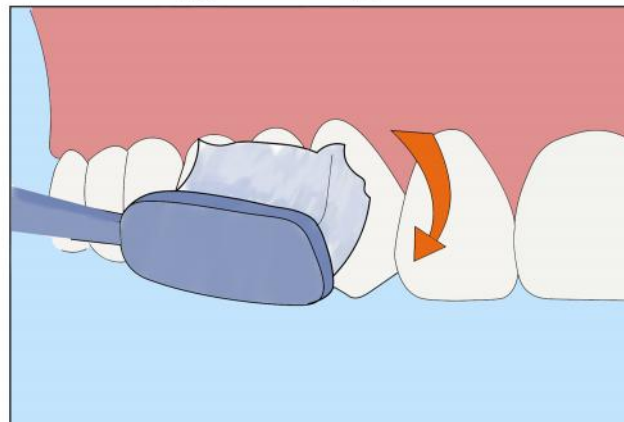
1 Разделите ротовую полость на 4 зоны.



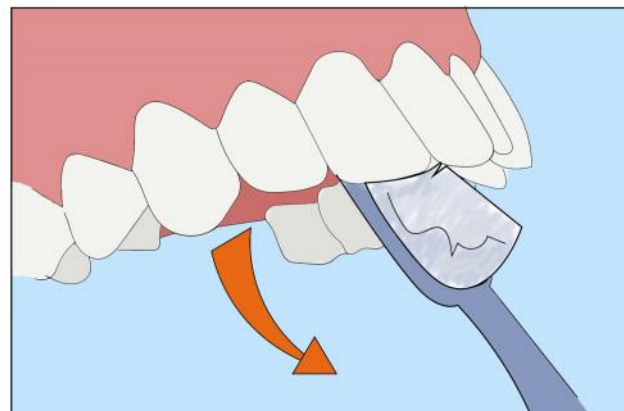
3 По 6-8 выметающих движений на каждую пару зубов.

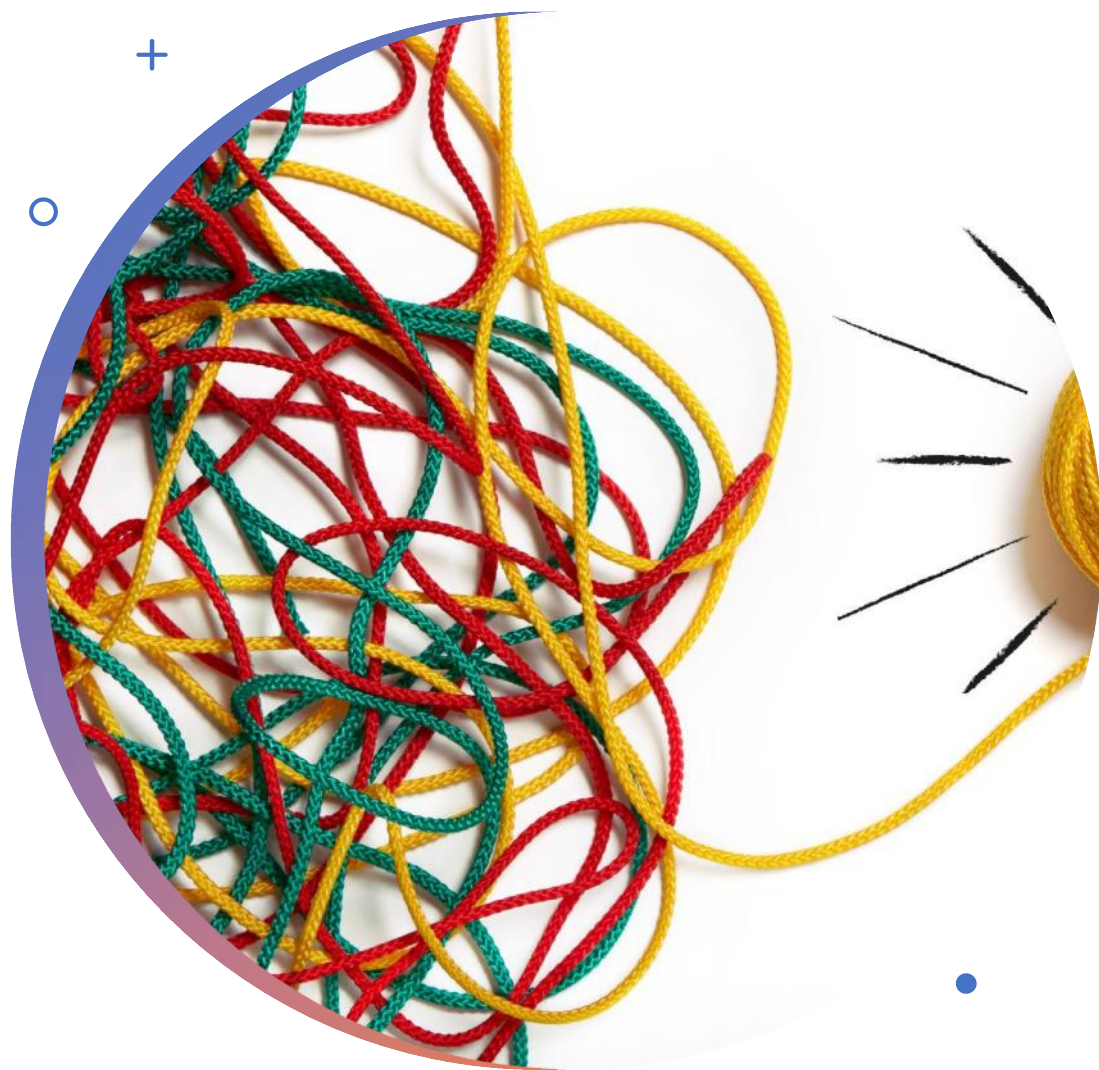


2 Расположите щетку так, чтобы щетинки были под углом 45° к десне.



4 При чистке передних зубов можно поменять положение щетки.





Вывод

- Метод по Пахову помогает эффективно очистить полость рта, но для межзубных промежутков необходимы дополнительные средства — ирригаторы, нити и скребок для языка.