

## **Раздел 2. «Осуществление индивидуальной гигиены полости рта»**

### **Тема 2.3: «Дополнительные средства гигиены полости рта: зубочистки, ершики, эликсиры, флоссы. Их использование, для индивидуальной и профессиональной гигиены»**

#### **Практическое занятие № 30**

**«Дополнительные средства гигиены. Флоссы и зубочистки, их виды, показания к применению. Техника флоссинга»**

**Тип занятий:** практические

**Продолжительность занятия:** 3 часа

**Место проведения занятия:** кабинет «Санитарно-гигиенического просвещения».

**Оснащение занятия:**

- комплект мебели;
- комплект оборудования, стоматологических инструментов, материалов;
- комплект печатной продукции с информационным материалом;
- комплект учебно-методической документации (ситуационные задачи, контрольные вопросы, тестовые задания) и медицинской документации;
- мультимедиапроектор, экран.

**Цель занятия:** изучить дополнительные средства гигиены. Флоссы и зубочистки, их виды, показания к применению. Технику флоссинга.

**Мотивационная характеристика темы:**

Неотъемлемой частью гигиены и профилактики различных стоматологических заболеваний является индивидуальная гигиена полости рта, которая включает в себя тщательное и регулярное удаление пациентом зубных отложений с поверхностей зубов и десен с помощью различных средств гигиены. Качество очищения зубов и, следовательно, эффективность профилактических мероприятий во многом зависит от применяемых методов и средств гигиены полости рта. Ежедневный уход за полостью рта с помощью основных и дополнительных средств гигиены, позволят сохранять здоровье полости рта и предупреждать развитие заболеваний твердых тканей, тканей пародонта.

В ходе освоения темы занятия студент должен:

**Иметь практический опыт:**

- оценки гигиенического состояния полости рта пациента с помощью гигиенических индексов;
- обучения пациентов различных возрастных групп методикам использования индивидуальных средств и предметов гигиены полости рта;

- индивидуального подбора дополнительных средств и предметов гигиены полости рта в зависимости от возраста и состояния полости рта пациента;

*Уметь:*

- планировать и осуществлять гигиенические мероприятия в зависимости от состояния твердых тканей зубов, тканей пародонта, слизистой оболочки полости рта и возраста пациента;
- разрабатывать тактику и схемы проведения гигиенических мероприятий по уходу за полостью рта для пациентов, пользующихся, съемными/несъемными, ортопедическими/ ортодонтическими конструкциями;

*Знать:*

- цели и задачи индивидуальной гигиены полости рта;
- классификацию и механизм образования зубных отложений;
- дополнительные средства и предметы индивидуальной гигиены полости рта.

***Интеграционные связи:*** анатомия, стоматологические заболевания, профилактика стоматологических заболеваний.

***Проверка исходного уровня знаний***

1. Факторы, которые необходимо учитывать при выборе основных средств гигиены полости рта.
2. Основные средства и предметы гигиены полости рта.
3. Классификация зубных паст.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК**

Индивидуальная гигиена полости рта – сложный комплекс мероприятий, который помогает сохранить здоровье зубов, десен, пародонта при условии идеального его выполнения и это не только регулярность и поэтапность, но и правильно подобранные качественные современные средства.

Средства индивидуальной гигиены полости рта – это любые вещества или средства, предназначенные для контакта с зубами и слизистой оболочкой полости рта с исключительной или преимущественной целью их очищения, лечения и дезодорирования, но не отнесенные к разряду лекарственных препаратов в силу основных свойств и концентрации составляющих их компонентов, к которым предъявляются высокие требования.

При выборе средств гигиены полости рта необходимо учитывать следующие факторы:

- клиническую ситуацию в полости рта;
- наличие стоматологических заболеваний;
- возраст;
- наличие аллергических реакций;
- особенности прикуса;
- наличие ортопедических и ортодонтических конструкций в полости рта.

Основная задача гигиенических мероприятий заключается в поддержании баланса между патогенной и сапрофитной микрофлорой. Для осуществления такой задачи современная стоматология располагает множеством средств и предметов которые можно разделить на основные и вспомогательные.

#### **Основные:**

- зубные щетки;
- зубные пасты, гели.

#### **Вспомогательные:**

- зубочистки;
- ершики;
- флоссы, суперфлоссы, флоссетты;
- ирригаторы;
- щеточки для языка;
- ополаскиватели, эликсиры;
- жевательные резинки, конфеты для дезодорирования полости рта;
- таблетки для обработки зубных протезов, дентальные салфетки.

#### **Флоссы**

Зубные нити или флоссы (от англ. floss — шелк-сырец), представляют собой нити различной структуры, предназначенные для очистки межзубных промежутков. Нити незаменимы при узких трудноочищаемых межзубных промежутках, скученности зубов, заболеваниях пародонта, наличии несъемных ортопедических и ортодонтических конструкций в полости рта, вживленных имплантатов, наличии пломб на апроксимальных поверхностях. Использование межзубных нитей рекомендуется всем, поскольку строение зубной щетки не позволяет ей в достаточной степени проникать в межзубные промежутки.

Зубные нити можно подразделить на группы:

1. По форме поперечного сечения:

- круглые;
- плоские (модификацией плоских нитей являются, так называемые, межзубные ленты).

2. По толщине;

3. По обработке поверхности:

- воощенные;
- невоощенные.

4. По наличию пропитывания:

- без специальной пропитки;
- пропитанные лечебно-профилактическими веществами (фтористыми соединениями, прополисом и т. д.).

5. По назначению:

- для индивидуального применения;
- для применения в условиях стоматологического кабинета.

Кроме того, разработаны специальные зубные нити, отличающиеся по форме от традиционных (например, суперфлосс компании Oral-B).

Плоские нити и ленты легче проникают в межзубные промежутки и охватывают большую поверхность зуба.

Толщина применяемой нити зависит от ее назначения и выраженности межзубных промежутков. Размер нити (толщина и длина) указывается на упаковке.

Воощенные нити обладают более высокой скользящей способностью, легко проникают через аппроксимальные контакты в межзубные промежутки, более устойчивы к разрыву и разволокнению, проще в использовании, однако их очистительные свойства уступают таковым невоощенных. Кроме того, не исключается застревание кусочков воска между зубами. Воощенные нити показаны при плотных межзубных контактах, большом количестве аппроксимальных реставраций и у пациентов, не владеющих в достаточной степени техникой применения нитей. Невоощенные нити, разволокняясь, имеют больший контакт с поверхностью зуба, волокна эффективно забирают на себя налет. Кроме того, при использовании невоощенной нити человек сам может определить качество очистки по характерному скрипу нитки о чистую эмаль зуба. Новой разработкой являются нити из политетрафлюороэтилена (PTFE-тип), они более прочны, не протираются и по удобству использования подобны воощенным флоссам.

Большинство нитей пропитано дезодорирующим веществом (ментолом). Введение фтористых соединений (нить Dental tape, Vivadent) придает нитям некоторые противокариозные свойства.

Нити для индивидуального применения имеют различные упаковки, удобные для отматывания и отрезания нити. Стоматологические нити имеют большую общую длину и упаковываются в устройство, исключающее загрязнение находящейся внутри неиспользованной нити (рис.1).



Рис.1. Упаковки зубных нитей для индивидуального использования

Компания Oral-B запатентовала способ производства нити по многоволоконной двухкомпонентной технологии, основанной на уникальной запатентованной системе "сердцевина — оболочка". Каждое волокно такой нити состоит из мягкой, легко скользящей полимерной оболочки, нанесенной на прочную нейлоновую сердцевину. Нить состоит из 144 отдельных двухкомпонентных волокон, скрепленных вместе, а полимерная оболочка служит соединительным "клеем", скрепляющим волокна (напомним, что обычные нити состоят из множества нейлоновых волокон, соединенных механическим скручиванием, которое приводит к утолщению нити в целом). В качестве оболочки используется высококачественный полимер Ребах из-за его мягкости, эластичности и способности скользить во влажном состоянии, благодаря этому нить легко сжимается и проникает между зубами.

Таким образом, лучшее проникновение между зубами обеспечивается новой структурой нити, отсутствием скручивания волокон и более плоским профилем. Нейлоновая сердцевина обеспечивает механическую прочность, а оболочка высокоустойчива к трению, поэтому снижается вероятность ее перетирания о поверхность зуба. Нить имеет более высокий коэффициент трения в сухом состоянии, поэтому ее легче удерживать в руках. Ребах придает нити мягкость и не травмирует десны и пальцы. Для пропитки нити создан натуральный двойной мятный ароматизатор на основе масел обыкновенной и перечной мяты.

Нить Satin Floss (Oral-B) имеет структуру, позволяющую ей уплотняться, проникая между зубами. Это повышает площадь ее соприкосновения с поверхностью зуба (рис.2).

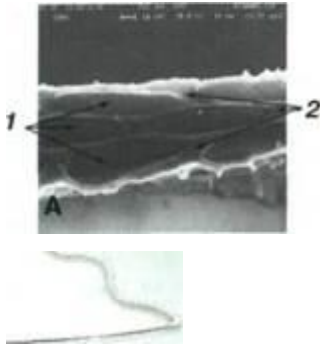


Рис.2. Структура нити Satin Floss: 1— нейлоновые волокна, 2 — полимерная оболочка

Разработкой компании Oral-B является также суперфлосс — зубная нить, состоящая из трех частей, переходящих одна в другую (рис.3). Первая часть — твердое волокно для проведения нити не через контактный пункт, а через придесневую часть межзубного промежутка, вторая часть — более толстая, рыхлая, "пушистая". Этот участок нити эффективно очищает широкие межзубные промежутки, пространства под несъемными ортодонтическими дугами, шинирующими конструкциями, промывными частями мостовидных протезов, между вживленными имплантатами, при наличии внутриротовой тяги; кроме того, он способен впитывать экссудат из пародонтальных карманов при наличии заболеваний пародонта. Третья часть — обычный флосс. Подобное строение имеет так называемая нить-щетка (brush and floss) фирмы Paro.



### Рис.3. Суперфлосс

В США выпускаются отбеливающие флоссы — Whitening floss (Natural White), представляющие собой нить со специальным покрытием, удаляющим пятна и отбеливающим зубы в местах, недоступных для зубной щетки.

Флоссета представляет собой флоссодержатель, между жесткими креплениями которого, натянута собственно зубная нить или флосс (рис.4). Изделие изготавливается из прочного пластика. Упрощенно флоссету можно классифицировать следующим образом:

1. По характеру использования:

- одноразовые;
- многоразовые.

2. По характеру удерживающего устройства:

- мануальные;
- вилочковые;
- луковидные;
- арочные;
- художественные;
- электрические.

Флоссету создавались для удобства потребителей, так как далеко не все могут освоить технику применения флоссов, особенно это касается лиц с нарушениями подвижности пальцев, кистей рук. Вилочковые флоссету как раз и призваны сделать процесс флоссинга более удобным и легким.

На сегодняшний день считается клинически доказанной необходимостью флоссинга для удаления зубного налета из межзубных пространств, но для этого необходимо правильно выбрать вид используемого средства, освоить технику флоссинга и, что самое главное, проводить ее регулярно.



Рис.4. Флоссеты

#### Техника флоссинга

Флоссинг может проводиться в двух модификациях — как катушечный или кольцевой. Различие между ними заключается в вариантах удержания нити. При флоссинге катушечным методом используется отрезок нити длиной 30—40 см, большую часть которого наматывают на средний палец одной руки (он послужит «катушкой» для чистой нити); второй конец наматывают (2—3 оборота) на средний палец другой руки («катушка» для использованной нити). Между пальцами-«катушками» оставляют 4—5 см натянутой нити. Нить направляют и перемещают, удерживая ее большим и указательным пальцами обеих рук, между которыми остается 1,5—2 см рабочего участка нити. При кольцевом методе используют отрезок нити такой же длины, но связывают его концы тройным узлом в кольцо. Все пальцы, кроме больших, вводят в кольцо. Указательным и большим пальцами обеих рук фиксируют рабочий участок нити длиной в 1,5-2 см. В ходе чистки кольцо нити постепенно «прокручивается» с тем, чтобы каждая поверхность очищалась следующим, чистым участком нити. При любой технике флоссинга на первом этапе рабочий участок нити продвигают на стартовую позицию, т.е. в десневой желобок. Для этого нить вводят в межзубный промежуток, осторожно проталкивают его через контактный пункт зубов (на верхней челюсти это делается большим и указательным пальцами или двумя большими; на нижней — двумя указательными пальцами), после преодоления плотного контактного пункта давление на нить уменьшают и медленно проводят нить до уровня верхушки межзубного сосочка. Здесь нить С-образно изгибают по той поверхности зуба,



которую намерены очищать, и осторожно продвигают нить между зубом и сосочком до чувства препятствия, т.е. до уровня дна десневого желобка. На этом этапе существует риск повреждения зубодесневого эпителиального прикрепления, что чревато инфицированием внутренней среды организма (транзиторной бактериемией), рецессией десны. С целью безопасности следует, во-первых, предварительно уменьшить содержание микробного налета в межпроксимальном участке, почистив зубы щеткой, и, во-вторых, строго контролировать силу продвижения нити на стартовую позицию. Для очищения контактной поверхности зуба С-образно изогнутую нить прижимают к зубу и перемещают ее в горизонтальной плоскости в орально-вестибулярном направлении, постепенно «спиливая» мягкие зубные отложения и приближаясь к окклюзионной поверхности. Закончив флоссинг поверхности, перематывают нить между пальцами на чистый участок и очищают поверхность соседнего зуба. Выводят нить из промежутка, затем отматывая на чистый участок методично очищают апроксимальные поверхности всех зубов.

Эффективность и безопасность флоссинга зависит как от качества материала, так и от метода проведения процедуры.

Первое время может наблюдаться кровоточивость десен во время процедуры. Это явление проходит при регулярном использовании нити. Если же кровоточивость десны сохраняется, это может говорить о наличии скрытой кариозной полости, нависающего края пломбы или наличии зубного камня.



### **Зубочистки**

Зубочистки представляют собой дополнительным и хорошо себя зарекомендовавшим вспомогательным средством гигиены полости рта.

Они бывают: деревянные и пластмассовые, а по форме - треугольные, плоские и круглые. Их применяют не только для удаления остатков пищи из межзубных промежутков, но и для удаления зубного налета с боковых поверхностей зубов.

Особенно эффективно их применение, если между зубами имеются соответствующие пространства. Если же зубы располагаются плотно, и межзубное пространство заполнено десневым сосочком, возможности использования зубочисток ограничены десневой бороздкой.

Рекомендация по использованию зубочисток должна сопровождаться соответствующим инструктированием пациента и практической демонстрацией, для предупреждения возможного травмирования десны и повреждения круговой связки зуба.

### **Контрольный тест:**

1. Суперфлоссы - это зубные нити:

- 1. невощенные
- 2. вощенные
- 3. ароматизированные
- 4. пропитанные раствором фторида

---

- 5. с утолщением

2. Для очищения контактных поверхностей зубов от налета наиболее целесообразно использовать:

- 1. зубную щетку и зубную пасту
- 2. вращающуюся щеточку и полировочную пасту
- 3. флоссы
- 4. зубочистки

---

- 5. жевательные резинки

3. Использование флоссов рекомендуется для удаления зубного налета с поверхностей зубов:

- 1. вестибулярных
- 2. окклюзионных
- 3. апроксимальных
- 4. оральных

---

- 5. со всех поверхностей

4. Зубочистки наиболее целесообразно использовать для удаления:

- 1. зубного налета с гладких поверхностей зубов
- 2. зубного налета с контактных поверхностей зубов
- 3. остатков пищи из межзубных промежутков
- 4. зубного камня

---

- 5. налета курильщика
5. В качестве активного компонента в противокариозных зубных пастах используют:
- 1. фториды
  - 2. пирофосфаты
  - 3. экстракты лекарственных растений
  - 4. хлоргексидин
- 
- 5. бикарбонат натрия
6. В качестве противовоспалительного компонента в состав зубных паст вводят:
- 1. фторид натрия
  - 2. карбонат кальция
  - 3. экстракты лекарственных растений
  - 4. карбамид
- 
- 5. хлорид стронция
7. Гигиенические зубные пасты содержат в своем составе:
- 1. абразивные компоненты
  - 2. солевые добавки
  - 3. экстракты лекарственных растений
  - 4. фториды
- 
- 5. пирофосфаты
8. Противокариозное действие зубных паст преимущественно обусловлено введением в их состав:
- 1. фторидов
  - 2. пирофосфатов
  - 3. экстрактов лекарственных растений
  - 4. хлоргексидина
- 
- 5. карбамида
9. Гигиенические зубные пасты преимущественно обладают действием:
- 1. противокариозным
  - 2. отбеливающим
  - 3. очищающим
  - 4. противоотечным
- 
- 5. антисептическим
10. Соединения кальция могут входить в состав зубных паст в качестве компонента:
- 1. связующего
-

- 2. отбеливающего
  - 3. противокариозного
  - 4. пенообразующего
- 

- 5. бактерицидного

11. Зубные пасты с высоким показателем абразивности предназначены для использования:

- 1. детьми дошкольного возраста
  - 2. основной массой населения
  - 3. пациентами с повышенной чувствительностью твердых тканей зубов
  - 4. пациентами с заболеваниями пародонта
- 

- 5. лицами, злоупотребляющими курением

12. Обязательными компонентами всех зубных паст являются:

- 1. соединения фтора
  - 2. экстракты лекарственных растений
  - 3. витамины
  - 4. солевые добавки
- 

- 5. связующие вещества

13. Противокариозное действие зубных паст преимущественно обусловлено введением в их состав:

- 1. пирофосфатов
  - 2. экстрактов лекарственных растений
  - 3. хлоргексидина
  - 4. соединений кальция
- 

- 5. лаурилсульфата натрия

14. Зубные пасты с низким показателем абразивности предназначены для использования:

- 1. пациентами с воспалительными заболеваниями пародонта
  - 2. лицами, злоупотребляющими курением
  - 3. пациентами с повышенной чувствительностью твердых тканей зубов
  - 4. пациентами с брекет-системами
- 

- 5. основной массой населения

15. Для уменьшения кровоточивости десен пациентам следует рекомендовать использовать зубную пасту, содержащую:

- 1. фторид натрия
- 2. карбонат кальция

- 3.экстракты лекарственных растений
- 4.карбамид

16. Солевые зубные пасты относятся к группе:

- 1.противокариозных
- 2.противовоспалительных
- 3.препятствующих образованию зубного камня
- 4.отбеливающих

Ответьте на тест и вышлите ответы на электронный адрес: [nakuhtenko@gmail.com](mailto:nakuhtenko@gmail.com)

### ***Самостоятельная работа:***

- Работа с дополнительной литературой.
- Написание дневника-конспекта по теме занятия.

### ***Информационное обеспечение обучения:***

#### ***Основная литература:***

1. Пропедевтическая стоматология: [Электронный ресурс] учеб. для студентов, обучающихся по специальности 060201,65 "Стоматология"/[Базикиян Э.А. и др.]; под ред. Э.А. Базикиана, О.О. Янушевича. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 640 с.: ил. Режим доступа : <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970426210.html>
2. Пропедевтическая стоматология [Электронный ресурс]: учебник / Э.С. Каливрадживян [и др.]. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2013. – 352 с.: ил. Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970426388.html>
3. Болезни зубов и полости рта [Электронный ресурс]: учебник / Макеева И.М., Сохов С.Т., Алимова М.Я. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 248 с.: ил. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

#### ***Дополнительная литература:***

1. Пропедевтическая стоматология [Электронный ресурс]: учебник / Базикиян Э.А., Робустова Т.Г., Лукина Г.И. и др.; Под ред. Э.А. Базикиана. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 768 с.: ил. - Режим доступа : <http://www.studentlibrary.ru>
2. Муравьянникова Ж. Г. Профилактика стоматологических заболеваний [Текст] : учеб. пособие для студентов средн. проф. образования, обучающихся в мед. уч-щах и колледжах / Ж. Г. Муравьянникова ; под ред. Б. В. Кабарухина. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 380 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование).
3. Стоматология профилактическая [Текст] : учебник для обучающихся по спец. Стом. профилакт. (квалификация "Гигиенист стоматол.") / Л. Ю. Орехова [и др.] ; Минздравсоцразвития РФ, ГОУ ВУНМЦ. - М. : ГОУ ВУНМЦ, 2005. - 272 с. : ил.
4. Попруженко Т. В. Профилактика основных стоматологических заболеваний [Текст] / Т. В. Попруженко, Т. Н. Терехова. - М. : МЕДпресс-информ, 2009. - 464 с. : ил., 7 л. цв. ил.
5. Маслак Е. Е. Социальные проблемы службы детской стоматологии/ Е. Е. Маслак // социология медицины – реформе здравоохранения. Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. –

С. 164-169. Организация и особенности оказания стоматологической помощи беременным женщинам [Текст] : учеб.-метод. пособие / Е. Е. Маслак [и др.] ; Минздравсоцразвития РФ, ГОУ ВПО "ВолГМУ", Каф. стоматологии детского возраста, Каф. терапевт. стоматологии, Департамент здравоохран. Адм. Волгограда ; рец. Е. В. Фомичев. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. - 136 с..

6. Курякина Н. В. Стоматология профилактическая [Текст] : (рук. по первичной профилактике стоматол. заболеваний) : учеб. пособие для студентов стоматол. фак. мед. вузов / Н. В. Курякина, Н. А. Савельева. - М. ; Н. Новгород : Мед. книга : Изд-во НГМА, 2005. - 284 с. : ил. - (Учебная литература для медицинских вузов. Стоматологический факультет).

***Программное обеспечение и интернет - ресурсы:***

- [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) – научная электронная библиотека
- [www.e-stomatology.ru](http://www.e-stomatology.ru) - официальный сайт Стоматологической ассоциации России (СтАР)
- [www.volgmed.ru](http://www.volgmed.ru) - сайт Волгоградского государственного медицинского университета • <http://library.volgmed.ru/Marc> - электронный каталог библиотеки ВолГМУ
- [www.mma.ru](http://www.mma.ru) - сайт Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова
- <http://www.studentlibrary.ru> - электронная библиотечная система «Консультант студента»
- <http://www.studmedlib.ru> – консультант студента
- информационно-поисковая база Medline
- [www.stom.ru](http://www.stom.ru) - текущие события в России и за рубежом, научные статьи ведущих специалистов, обзор литературы.
- [www.web-4-u.ru/stomatinfo](http://www.web-4-u.ru/stomatinfo) - электронные книги по стоматологии.
- [www.stomatlife.ru](http://www.stomatlife.ru) - справочно- информационный ресурс по стоматологии и медицине.
- [www.edentworld.ru](http://www.edentworld.ru) - информация о периодических изданиях, событиях в стоматологическом мире в России и за рубежом, научные статьи по различным направлениям стоматологии.
- [www.dentalsite.ru](http://www.dentalsite.ru) - профессионалам о стоматологии.
- [www.stomatolog.ru](http://www.stomatolog.ru) - книги, журналы, газеты, оборудование, инструмент, английский язык, работа для стоматолога. • [www.webmedinfo.ru/library/stomatologiya](http://www.webmedinfo.ru/library/stomatologiya) - на сайте представлены книги по стоматологии для бесплатного скачивания.
- [www.dental-revue.ru](http://www.dental-revue.ru) - информационный стоматологический сайт, статьи по разным разделам стоматологии, дискуссии.
- [www.volgostom.ru](http://www.volgostom.ru) - для профессионального общения врачей – стоматологов