Как пользоваться зубной нитью: особенности применения и рекомендации

Каждого из нас с самого раннего детства родители приучают чистить зубы как минимум два раза в день, что позволяет избавляться от зубного налета. Кроме этого нужно полоскать рот после приемов пищи для удаления ее остатков и предотвращения появления неприятного запаха. Однако оказывается что такого ухода за ротовой полостью не достаточно для сохранения здоровья наших зубов, т.к. остаются места, в которые зубная щетка просто не в состоянии пробраться. Речь идет о таких труднодоступных местах как межзубные промежутки, очистить которые поможет **зубная нить. Какая лучше** и как правильно пользоваться данным приспособлением?

Что это такое и как этим пользоваться?

**Для чего нужна зубная нить** или флосс как ей пользоваться?Флосс - это очень простое приспособление, которое используется для очистки от зубного налета наиболее недоступных поверхностей зубов, т. е. боковых поверхностей или межзубных промежутков. Использование данного приспособления требует определенной сноровки, потому что при одном неверном движении можно повредить десну. Однако ничего сложного тут нет, после нескольких «тренировок» все движения будут выполняться «на автомате» и вы больше не будете бояться использовать **зубные нити. Виды** данного приспособления существуют самые разнообразные, что позволяет выбрать наиболее подходящий именно вам «инструмент».

Чаще всего данное приспособление продается в виде рулончика упакованного в небольшой контейнер. В качестве материала для производства этого приспособления используется шелк, и более дешевые материалы, такие как нейлон и капрон. Некоторые производители данной продукции покрывают нити специальным воском. Такая **вощеная зубная нить** не расслаивается, хорошо скользит и легко проникает в межзубные промежутки. Также в продаже можно встретить «чистящие приспособления» пропитанные ментолом, для придания дыханию свежести, фтором для поддержания белизны зубов и пр.

**Как выбрать зубную нить?** Делать это нужно с учетом формы ваших зубов и размера расстояния между ними. В зависимости от величины этих параметров вы сможете себе выбрать приспособление нужной формы и структуры, а именно:

* ленточную,
* круглую,
* плоскую,
* разбухающую.

Использовать данное приспособление стоматологи рекомендуют после каждого приема пищи, однако это не всегда возможно. Ведь нам достаточно сложно представить офисного работника, занятого чисткой зубов после обеденного перекуса или водителя автобуса за аналогичным занятием во время стоянки на автобусной остановке. Поэтому производить такую чистку необходимо хотя бы раз в день вечером.

Основные правила использования?

О том**, как пользоваться зубной нитью** лучше всего вам расскажет врач-стоматолог, однако почерпнуть данную информацию вы также сможете в инструкции, прилагаемой к данному приспособлению. Для начала ее необходимо вытащить из контейнера и с помощью специального ножичка, который установлен на крышке контейнера, ее отрезать. Что касается длины нити, то для комфортной и эффективной чистки в среднем хватает 40-45 сантиметров. После этого необходимо намотать один конец нити на указательный палец одной руки в 2-3 оборота для того чтобы она хорошо держалась. Далее второй конец наматывается на второй указательный палец до тех пор, пока не останется свободный отрезок между пальцами в 3-5 сантиметров. Если вам неудобно выполнять процедуру с помощью пальцев можно использовать специальный **держатель для зубной нити.**

Именно этот участок нити аккуратно опускается между зубами, слегка продвигаясь вперед-назад и вниз. Прочистив контактные поверхности зубов, нить нужно вынуть, использованный участок намотать на левый указательный палец, а чистым отрезком нити произвести чистку следующего межзубного промежутка, и так далее. Использованная нить повторно не используется ни в коем случае. Очень важно знать, **как правильно пользоваться зубной нитью**, т. к. при неправильном или неосторожном использовании данного «чистящего» инструмента можно травмировать десны и занести туда инфекцию.

Иногда слишком грубое или попросту неправильное использование зубной нити приводит к различным не приятным последствиям, таким как травмы десенных сосков, истончение зубной эмали и даже переломом зуба. Нередки случаи, когда в ходе проведения процедуры вдруг понимаешь, что **зубная нить застряла между зубов. Что делать?**  Можно попытаться вытолкать ее из межзубного промежутка с помощью другой нити, имеющей меньший диаметр. Однако самым лучшим, а главное безопасным вариантом освобождения от застрявшего инородного тела будет поход к стоматологу. В условиях клиники квалифицированный врач без труда удалит застрявшую **зубную нить. Вред** от проведения такой манипуляции будет сведен на нет, чего не скажешь о самостоятельных попытках удаления нити.

Важно сделать правильный выбор

Грамотно подобрать чистящее приспособление также важно, как и соблюдать технику чистки. Как уже говорилось выше, они делятся на нейлоновые и тефлоновые нити. Нейлоновые нити выпускаются вощеные и не вощеная. **Какая зубная нить лучше вощеная или не вощеная –** этот вопрос чаще всего задают стоматологам. Ответить на него однозначно нельзя т. к. у всех разная чувствительность зубов и десен, поэтому каждому человеку необходимо выбирать ее исходя из индивидуальных особенностей собственного организма.

Вощеные нейлоновые нити, так же как и тефлоновые, легко скользят и не разлохмачиваются, они более тонкие, поэтому их лучше использовать для чистки тесно посаженных зубов.

Не вощеная нейлоновая нить имеет более шершавую поверхность и во время процедуры расщепляется, но зато гораздо лучше удаляет зубной налет. Лучше всего использовать для чистки широких промежутков между зубами.

Если вы уже знаете, **как чистить зубы зубной нитью** и решили провести данную процедуру в первый раз, то для своего «дебюта» лучше всего выбрать плоскую вощеную, так как она легче остальных проникает в промежутки между зубами. В течение первых нескольких дней использования нитей для чистки зубов возможно появление незначительной кровоточивости десен. Если при условии бережной чистки зубов по истечении недельного срока от начала процедур кровоточивость не проходит, необходимо обязательно посетить стоматолога.