**Щётка для языка — обязательный атрибут для гигиены полости рта?**

Люди давно привыкли к ежедневной чистке зубов. Но не каждый знает, что надо ещё ухаживать за всей ротовой полостью, так как это место считается рассадником бактерий и микробов. Большая их часть скапливается на языке. Поэтому уход за ним так важен. Чтобы действенно устранить налёт с органа вкуса, понадобится щётка для языка.

Язык — мышечный орган, участвующий в пережёвывании, слюноотделении, голосообразовании и вкусовом восприятии пищи. В медицине принято условно разделять орган на три части: корень (основание), тело и верхушка (кончик). Поверхность языка неровная из-за покрывающих её сосочков — вкусовых рецепторов. Здоровый орган розового цвета, а появление на нём [светло-серого тонкого налёта](http://zubki2.ru/drugie-zabolevaniya/seryj-nalet-na-yazyke.html) по утрам или после приёма пищи считается нормой. Обычно образования скапливаются на корне языка, так как его верхушка более подвижна и в результате этого самоочищается.

**Последствия недостаточной гигиены языка**

Налёт на органе вкуса состоит из отложений [грязно-белого цвета](http://zubki2.ru/drugie-zabolevaniya/belyj-nalet-na-yazyke-u-vzroslyx-prichiny.html). Обычно это остатки еды, слюна, частички эпителия, микроорганизмы. Из-за шероховатой структуры поверхности языка образования, скапливающиеся там, трудно убрать обычным полосканием.

Это создаёт благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов. Результат — в полости рта возникают воспалительные процессы.

Примером патологий служат [гингивит](http://zubki2.ru/bolezni-desen/gingivit/chto-vyzyvaet.html), [стоматит](http://zubki2.ru/drugie-zabolevaniya/stomatit/na-yazyke-kak-lechit.html), [глоссит](http://zubki2.ru/drugie-zabolevaniya/glossit-prichiny.html), [пародонтоз](http://zubki2.ru/bolezni-desen/parodontoz/prichiny.html). Неубранный вовремя налёт вызывает [неприятный запах изо рта](http://zubki2.ru/drugie-zabolevaniya/nepriyatnyiy-zapah-izo-rta-prichinyi-i-lechenie.html), а также способствует [образованию зубного камня](http://zubki2.ru/bolezni-zubov/zubnoj-kamen/prichiny-vozniknoveniya.html) и [кариеса](http://zubki2.ru/bolezni-zubov/karies/prichiny-3.html). Отложения, скрывая вкусовые рецепторы, не дают человеку насладиться процессом приёма пищи.

**Что из себя представляет щётка для чистки языка?**

Щётка-скребок состоит из упругой пластиковой ручки, заканчивающейся насадкой-наконечником округлой плоской формы. Благодаря такой конфигурации приспособления у людей, чистящих язык, не вызывается рвотный рефлекс, как при использовании зубной щётки. На его рабочей поверхности, в отличие от простого скребка, находятся щетинки небольшого размера. На инструментах некоторых фирм, кроме щетинок, на другой стороне расположены пластмассовые или силиконовые полосочки. Гигиенические изделия продаются в аптеках, специализированных торговых точках или интернет-магазинах.

**Как пользоваться?**

Процедура совершается [после чистки зубо](http://zubki2.ru/gigiena-polosti-rta/chistka-zubov/chistit-zubyi-do-edyi-ili-posle-edyi.html)в и [ополаскивания ротовой полости](http://zubki2.ru/gigiena-polosti-rta/sredstva-gigieny/kakoy-opolaskivatel-dlya-rta-luchshe.html) водой дважды в день в течение одной минуты.

Для этого нужно лёгкими подметающими движениями проводить щёткой от основания языка к кончику, очищая сначала одну его половинку, потом другую.

Затем следует изменить ход инструмента с продольного на поперечный, перемещаясь при этом в том же направлении.

После каждой такой манипуляции рекомендуется ополаскивать предмет чистой водой для того, чтобы смыть налёт, приставший к нему.

При чистке можно использовать антибактериальную пасту или [порошок](http://zubki2.ru/gigiena-polosti-rta/chistka-zubov/zubnoy-poroshok.html), но не с абразивными частицами, чтобы не повредить нежную ткань органа. Процедура заканчивается ополаскиванием рта с последующим применением антисептического геля. Это нужно для устранения оставшихся микробов. После каждого проведения сеанса очищения щётку-скребок нужно обязательно вымыть с мылом и ополоснуть тёплой водой. Приспособление рекомендуется менять раз в три месяца, как обычную зубную щётку.

*При чистке не следует сильно нажимать на гигиенический инструмент, так как при давлении может повредиться мышечная часть органа.*

**Какой скребок для чистки языка купить?**

Стоматологи не советуют применять зубные щётки для очищения поверхности органа. Потому что они неудобны в использовании и вызывают рвотный рефлекс, что отпугивает многих людей. Поэтому существует альтернативный вариант — скребок. Рынок приспособлений для ухода за полостью рта обширен, на прилавках встречаются гигиенические инструменты самых разнообразных типов, расцветок и материалов.

Перед покупкой щётки-скребка рекомендуется проконсультироваться с врачом-стоматологом. Доктор оценит состояние языка, выявит возможные патологии. Например, если обнаружится грибок или заболевания желудочно-кишечного тракта, то избавиться от налёта с помощью скребка сложно, можно только повредить сосочки. А при стоматите и глоссите очищение вообще запрещено.

При выборе «правильного» скребка следует зрительно определить размер поверхности языка. Если же приспособление будет больше, то из-за частого трения могут пострадать десны, зубы или сам орган. В случае если он будет меньше, то язык плохо очистится. А также важно, чтобы гигиенический инструмент не касался мягкого нёба, так как давление на него может вызвать рвотные позывы.

Если приспособление изготовлено из пластика и резины, то оно окажет щадящее воздействие. Но тогда стоит чаще менять инструмент — максимум раз в три месяца, так как на его поверхности с каждым использованием скапливаются невидимые частицы налёта. Впоследствии, если не заменить скребок вовремя, отложения на нём могут попасть в ротовую полость и спровоцировать развитие стоматологических болезней.

*Очищающие приспособления, произведённые из нержавеющей стали, серебра или меди, прослужат дольше собратьев, но и цена их будет выше. Специалисты советуют перед первым применением прокипятить такой инструмент или простерилизовать.*

**Curaprox**

Выпускаются в виде набора, который включает два скребка: узкий и широкий. Первый имеет одну чистящую поверхность для деликатного удаления налёта с языка. На втором расположено две активные «лопатки». Одна, гладкая, предназначена для более тщательной очистки корня органа и больших скоплений бактерий. Другая, зазубренная, избавляет от налёта с передней части языка. Анатомическая форма инструментов предотвращает рвотный рефлекс. Гигиенические приспособления изготавливаются из низкоаллергенного пластика.

**Trisa**

С двух сторон скребок имеет деликатные активные чистящие канты: жёсткий и мягкий. С помощью первого, пластикового, удаляется стойкий налёт с поверхности органа. Вторым, резиновым, производится массаж языка.

**Miradent**

В верхней части скребка, напоминающей ложечку, расположены короткие щетинки и пластиковая дуга, мягко удаляющие налёт. Основание приспособления несколько наклонено вперёд, на 175 градусов, что позволяет лучше очищать язык.

**Meridol Halitosis**

Основание инструмента состоит из 2 частей. На верхней расположено два ряда коротких резиновых щетинок. На нижней – четыре полосы пластиковых скребков. Щётка-скребок не только очищает язык от налёта, но и массирует зоны, которые рефлекторно связаны с внутренними органами.

**«Свежесть»**

На рабочей части инструмента размещены два изогнутых пластмассовых скребка. Острое «лезвие» очищает поверхность языка от крупного налёта. А рельефное предназначено для массажа и тщательной очистки между сосочков.

**Цены в аптеке**

Стоимость гигиенических инструментов зависит от производителя, материала, из которого изготовлено приспособление для чистки языка, количества в упаковке, политики аптек.

Российская продукция несколько дешевле зарубежных аналогов.

Отечественный скребок можно приобрести в среднем за 70 рублей.

Изделия Швейцарии или Германии разнятся в пределах 300—800 рублей.

**Отзывы**

*Фёдор, 45:* «Пользуюсь уже пять лет этим нехитрым приспособлением. Скребок рекомендовал купить врач, так как я ранее вообще не применял его, а чистил только зубы. Налёт постепенно скапливался на языке, в итоге подхватил болезнь, от которой долго избавлялся. Теперь исправно использую этот инструмент. Заметил, что вкусовые рецепторы стали работать лучше, а отсутствие неприятного запаха изо рта — ещё один бонус».

*Анна, 24*: «Ничего не имею против скребков на зубных щётках, но они вызывают рвоту. Решила попробовать более щадящее средство, которое хорошо очистит язык и при этом не вызовет неприятных ощущений. Проконсультировалась с врачом, он обратил внимание на специальную щётку. Резиновое покрытие почти мгновенно удаляет скопившийся за день или ночь налёт. Но главное, процедура проходит быстро и легко».

*Костя, 37*: «На оборотной стороне многих зубных щёток размещены скребки для языка. На своём примере убедился в том, что далеко не все справляются с этой функцией или же вообще не действуют. Врач посоветовал приобрести скребок Curaprox. Уже два года пользуюсь приспособлениями этой фирмы. Язык очищается быстро, отсутствует неприятный запах изо рта. Рвотного рефлекса нет, как было в случае со щёткой. Советую знакомым покупать этот продукт».

Уход за полостью рта — одна из важных процедур, и щётка-скребок станет незаменимым инструментом в удалении бактериального налёта. Чтобы обезопасить организм от вирусов и инфекций, следует придавать особое значение чистке не только зубов, но и языка.