

## כיצד מנקים שיניים?

עלון זה נועד להיכרות ראשונית עם אביזרי הניקוי.

כפי שיוצגו בפניך במהלך הטיפול, העלון מספק מידע כללי בלבד. אל תהסס/י לשאול כל שאלה בנושא ניקוי השיניים. ניקיון השיניים (קרוי גם ההיגיינה האוראלית או גהות הפה) הוא הגורם החשוב ביותר לריפוי מחלת החניכיים ולשמירה על בריאות החניכיים לכל החיים. החיידקים בפה נצמדים לשן בשכבה הקרויה רובד חיידקים או פלאק (DENTAL PLAQUE). בניהם נמצאים חיידקים הגורמים לעששת ("חורים" בשיניים) וחיידקים אחרים הגורמים לדלקת בחניכיים. מרבית החיידקים מצטברים באזור החיבור בין השן לחניכיים ולכן גורמים לדלקת בחניכיים הנמצאים בקרבתם. צריך לסלק את רובד החיידקים הזה באופן קבוע לפני שיגרם נזק חמור. על כן, **מומלץ לנקות את השיניים 1-2 פעמים ביממה.**

1. מברשת השיניים - באמצעות מברשת השיניים יש לנקות את האזורים אליהם ניתן לגשת עם סיבי המברשת.

אזורים אלו כוללים את משטחי הלחיים ואת אלו שמול הלשון.

- יש להשתמש במברשת רכה וקטנה כדי שיהיה קל ונוח להכניס את המברשת לאזורים הקשים לגישה.
- יש להקפיד על הברשת הגבול שבין השיניים והחניכיים.
- ההברשה תיעשה בצורה שיטתית ורציפה.
- משך ההברשה - 2 דקות בערך.
- לא ניתן לנקות את המשטחים הגובלים בשיניים הסמוכות. לשם כך צריך להיעזר באביזרים נוספים.

2. קיסמי שיניים - זהו האמצעי הנוח ביותר לניקוי בין השיניים. יש לזכור שניקוי פירושו שפשוף של משטחי השן

באמצעות משטחי הקיסם ולא רק הכנסת הקיסם אל הרווח בין השיניים.

3. מברשת ספיראלית - באמצעותה ניתן לנקות משני הכיוונים: מצד הלחי ומצד הלשון. מועילה גם כן בניקוי מרווחים גדולים ובעלי צורה מורכבת.

4. מברשת אינטרספייס Single tufted - מועילה בניקוי אזורים קשים לגישה כגון מאחורי הטוחנת האחרונה, בגבול הטוחנת האחרונה בסמוך ללשון ובמקרים ייחודיים נוספים.

5. חוט דנטלי - האמצעי הטוב יוצר לניקוי בין השיניים לבעלי שיניים בריאות וללא נסיגת חניכיים משמעותית. גם בחוט יש צורך "להבריש" את משטחי השיניים ולא לנקות את הרווח שבין השיניים. קשה יותר ללמוד להשתמש בחוט כראוי אך משנרכשה המיומנות זהו האמצעי הקל ביותר לשימוש יומיומי.

כדי להשיג רמה מספקת של ניקיון יש צורך להשתמש במברשת שיניים ולפחות באביזר אחד נוסף לניקוי בין השיניים. מטופלים בעלי כתרים, גשרים, תותבות, שיניים צפופות, נסיגת חניכיים משמעותית או שילוב של הנ"ל זקוקים בד"כ ליותר אביזרים וצריכים להקדיש יותר זמן ותשומת לב לניקיון השיניים.

גופינו משתנה כל הזמן ולכן גם הצרכים שלו משתנים. בתקופות שונות בחיים אנו צריכים להעזר, על כן, באביזרים שונים.

**שיניים נקיות עוזרות לשמירה על חניכיים בריאים לכל החיים.**