

простая забота о гигиене в картинках



1. зубные щетки

- мануальные _____ 2 стр.
- электрические _____ 5 стр.

2. зубные пасты

- ежедневные _____ 9 стр.
- отбеливающие _____ 13 стр.

зубные щетки

мануальные



...обычно я прихожу в магазин и беру зубную щетку узнаваемого бренда...

узнали себя?

с щетки начинается вся гигиена полости рта, поэтому выбирать её наугад точно не стоит!

ЖЕСТКОСТИ ЩЕТИНЫ:

- мягкая
- средняя
- жесткая

лучше выбирать щетки с мягкой щетиной, чтобы не повреждать десну



также, если есть выбор между натуральной и **искусственной** щетиной - лучше выбрать 2 вариант

преимуществ у натуральной практически нет, а бактерии на ней размножаются быстрее и щетки придется менять чаще

плотность щетины - обратите внимание, чтобы ворсинки находились близко друг к другу



размер головки щетки:

за этим параметром лучше обратиться к врачу

если выбираете самостоятельно -
смотрите, чтобы головка щетки
охватывала 2 зуба

больше - не нужно, будет тяжело
прочистить дальние зубы

зубные щетки электрические



...утром я тако-о-ой сонный, так лень
чистить зубы...

...жутко устаю на работе, что нет сил
почистить зубы перед сном...



давайте подскажем как решить эти
проблемы без смены работы)

решение:
электрические зубные щетки

они практически не требуют
вашего участия и чистка зубов
превращается в процесс,
не сложнее просмотра сериала

*при этом, улучшая качество чистки,
сейчас расскажем почему



электрические щетки эффективнее
мануальных за счет принципа работы





щетинки колеблются вокруг зуба с большой скоростью, максимально очищая каждый зуб и области вокруг - межзубные промежутки и десневые бороздки

щеткой нужно просто водить во зубам, то есть она буквально делает всю работу за вас!

еще плюсы?

*почти у всех щеток
несколько режимов работы

удаляет твердый налет

подойдет детям

профилактика зубных камней

доступная цена

просты в использовании

при проблемных деснах необходимо
подбирать щетку с врачом!





что на этой картинке не так?

напомним, чтобы чистка была эффективной, головка щетки должна покрывать 2 зуба!

поэтому выбираем насадки такой формы



нюансов в выборе много

лучше обратиться к специалисту, чтобы найти по-настоящему «свою» щетку

если выбираете самостоятельно -

помните про форму головки щетки
(она не должна быть круглой)
и берите щетки со средней мощностью,
они с большей вероятностью подойдут любому

зубные пасты

ежедневные



правильно подобранная паста сделает
процесс чистки приятнее

*и возможно безопаснее



да-да, неправильно подобранная
паста может навредить эмали

давайте разбираться



индекс

RDA

абразивность зубной пасты

RDA
0-20



пасты для
детей до 3 лет

RDA
20-50



для
чувствительных
десен и зубов

RDA
50-80



для
ежедневного
использования

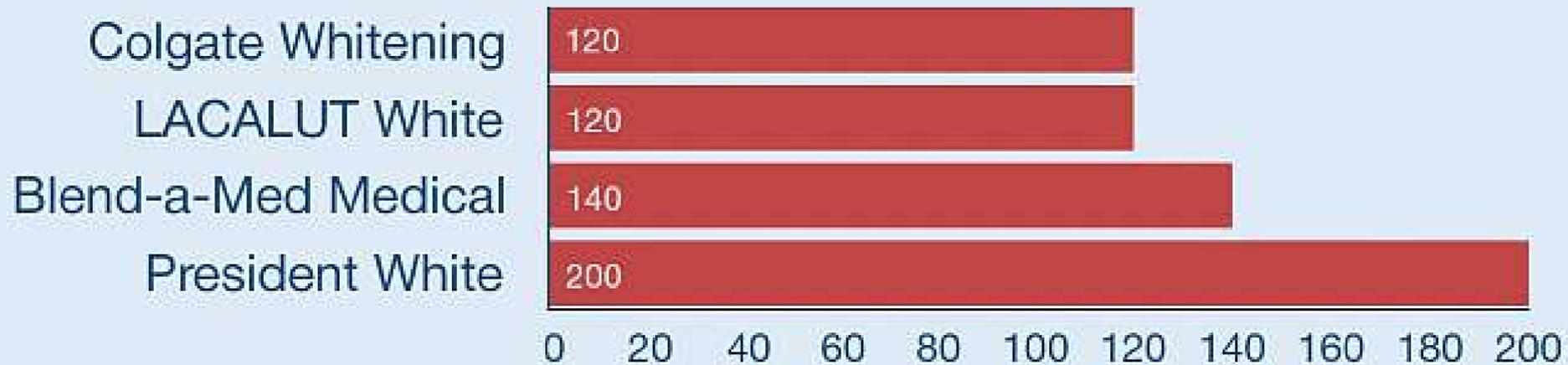
RDA **80-110** — отбеливающие

RDA **110 и выше** — опасны

пасты с индексом RDA более 110
не подходят для ежедневного
использования



Вот некоторые из них:



они опасны для эмали!

состав

фтор

кальций

пирофосфаты

цитрат цинка

ксилит

пероксид карбамида

папаин, бромелаин

хлоргексидин

гидроксиапатит

пептиды

карбонат кальция

SLS/SLES

СТОЛЬКО ПОЗИЦИЙ, КАК ВСЁ ЗАПОМНИТЬ?



НАШ СОВЕТ -

один раз подобрать пасту
со специалистом

вам подберут эффективную пасту
с правильным составом
и индексом абразивности
конкретно под ваш случай

чувствительные дёсны

неприятный запах

профилактика кариеса

запросы у всех разные
и универсального рецепта нет

налёт

изменение цвета

чувствительная эмаль

зубные пасты

отбеливающие



рассказываем о том,
как совместить приятное с полезным

абразивность

VS

химические
вещества

индекс абразивности
RDA=

50-80

для ежедневного
использования

80-100

отбеливающий
эффект

100+

опасно для эмали

основные полезные:

фтор

кальций

пирофосфаты

совсем **не** полезные:

SLS/SLES

карбонат кальция



в общем -
осветление достигается:

повышенной
абразивностью пасты

химически
(в составе есть перекись)

абразивные пасты



для любителей кофе

они работают только за счет удаления
бактериального или пигментного налета
с эмали

если вы регулярно делаете У/З чистку
или пескоструйную (AirFlow) - вам, скорее
всего такой вариант не подойдет

как тогда?



с перекисью в составе



для любителей проф. чисток

это замечательно! профессиональные чистки - отличная профилактика кариеса

если у вас чувствительная эмаль, выбирайте пасты с низкой концентрацией

вау-эффекта за пару дней ждать не стоит, но при долгом использовании можно будет похвастаться красивым “до-после”

что же мы всё о составе, давайте переходить к приятному!



отбеливающие пасты могут порадовать нас своими вкусами

например, линейка паст CuraProx - BE YOU они не мятные! фруктовые, с холодком



сочный грейпфрут и бодрящий бергамот

персик и абрикос

сладкий арбуз наш фаворит :)

ягоды можжевельника и хурмы

ежевика и лакрица

алоэ вера и свежее зеленое яблоко

17 страниц позади!

поздравляем!
теперь вы сам-себе
специалист по личной гигиене

