

TISH TO'G'RI YUVISH METODLARI

Vahobov Nuriddin

Buxoro Innovatsion Ta'lim va Tibbiyot Universiteti

Annotatsiya: Tishlaringizni yuvish oson deb o'ylaysizmi? Qanday bo'lmasin. Tishlaringizni yuvishning yuzdan ortiq turli usullari mavjud! Albatta, ularning barchasini bilish shart emas, lekin eng muhimi, tishlarni to'g'ri yuvishdir. Keling, buni qanday qilishni bilib olaylik

Kalit so'zlar: Tishlaringizni yuvmasangiz, qanday muammolar paydo bo'lishi mumkin

Tishlaringizni qo'lda, ya'ni oddiy cho'tka va elektr bilan yuvish qoidalari boshqacha. Ammo qo'lda cho'tkadan to'g'ri foydalanish bilan natija bir xil - tishlarning sirtlarini yuqori sifatli tozalash.

Muayyan muammolarni hal qilishga qaratilgan tishlarni tozalashning ma'lum usullari. Misol uchun, Leonard usuli milk kasalligi bilan og'rikan bemorlarga tavsiya etiladi. U erishish qiyin deb ataladigan joylardan blyashka olib tashlashga asoslangan: tishlar orasida, servikal sohada.

Tish cho'tkasi bilan tishlarni yuvish bo'yicha bosqichma-bosqich ko'rsatmalar

Tishlarni yuvishning standart usuli bir necha ketma-ket bosqichlardan iborat. Boshlash kerak bo'lgan birinchi narsa - og'iz bo'shlig'ini vizual ravishda 4 kvadratga bo'lish: yuqori va pastki jag'larda ikkita o'ng va chap. Ushbu kvadrantlar orasidagi bo'linish chizig'i markaziy kesma tishlar orasidan o'tadi. Shundan so'ng siz protsedurani boshlashingiz mumkin.

Tish shifokori sizga tishlaringizni standart yoki boshqa usul bilan yuvish qoidalarini shaxsan uchrashuvda o'rgatishi mumkin. U uch o'lchamli modeldagi barcha nuanslarni aytib beradi va ko'rsatadi.

Ekaterina Dronova Stomatolog, jarroh, implantolog, periodontolog.

Tishlarning bukkal yuzasini tozalash. Tish cho'tkasini suv ostida yuvgandan so'ng, uning cho'tkalariga oz miqdorda pasta qo'llaniladi - no'xat o'lchami. Ko'proq makaron yaxshiroq degani emas, chunki ba'zilari yutib yuboriladi yoki lavaboga oqadi. Og'zingizni chayishingizga ishonch hosil qiling. Tish cho'tkasi yuqori chap kvadrantda tishlarning bukkal yuzasiga 45 ° burchak ostida o'rnatiladi. Tozalash supurish harakatlari sodir bo'ladi: tish go'shtidan chiqib

ketish chetiga qadar. Cho'tkaning ishchi boshi 2 - 2,5 tishlarni qoplaydi va u hududida siz taxminan supurish harakatlarini qilishingiz kerak. Asta-sekin chap kvadratdan o'ngga o'ting.

Tishlarning chaynash yuzasini tozalash. Tishlarning chaynash yuzasi o'zaro harakatlar bilan tozalanadi. Va bu og'izda tishlarni bunday harakatlar bilan yuvish mumkin bo'lgan yagona joy! Tishlarning bukkal yuzalarini o'zaro harakatlar bilan tozalashda xanjar shaklidagi nuqsonni rivojlanish ehtimoli ortadi. Tozalashda, chaynash tishlarini tozalashga alohida e'tibor berilishi kerak, yoriqlar maydoni - blyashka to'plangan va karies ko'pincha paydo bo'ladigan tabiiy depressiyalar.

Tishlarning palatal yuzasini tozalash. Gag refleksini faollashtirish bilan bog'liq juda murakkab protsedura, ammo zarur. Tishlarning bu yuzalarini tozalash ham supurish harakatlari bilan amalga oshirilishi kerak.

Pastki jag'ning tishlarini tozalash. U chap kvadratdan boshlanadi, birinchi navbatda bukkal yuzasidan, so'ngra ular chaynash va tilga o'tadi. Ikkinchisini tozalashga alohida e'tibor berilishi kerak, chunki an'anaviy ravishda bu erda ko'p miqdorda blyashka to'planadi, bu tezda toshga aylanadi va yallig'lanish tish go'shti kasalligi, karies va og'iz bo'shlig'ining boshqa patologiyalarini keltirib chiqaradi.

Tishlarni tozalashni yakunlash. Yopiq jag'lar bilan cho'tkaning tuklari tish go'shtiga tegishi uchun o'rnatiladi va cho'tka chapdan o'ng tomonga dumaloq harakatda harakatlanadi. Bu tish go'shtida qon aylanishini rag'batlantiradi, bu tish go'shti yallig'lanishining oldini olish uchun ma'lum bir choradir. Yopiq jag'lar bilan siz aylanish harakatlarining bir necha tsiklini bajarishingiz kerak. Va bu standart usulning og'iz bo'shlig'ini tozalashning yakuniy bosqichidir. biroq, bu hammasi emas.

Tilni tozalash. Tishlarni tozalashning standart usuli tavsifida tilning sirtini tozalash bo'yicha tavsiyalar yo'q. Ammo bu erda juda ko'p miqdordagi bakteriyalar to'planadi, bu esa yoqimsiz hidni, shuningdek, og'iz bo'shlig'ining ba'zi kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tish kasalliklarining oldini olish. Goncharova S. V., Shapiro E. G.
2. Birlashgan Qirollik Milliy Sog'liqni saqlash xizmati: tishlaringiz va quollaringizga g'amxo'rlik qiling
3. Birlashgan Qirollik Milliy Sog'liqni saqlash xizmati: tishlaringizni qanday tozalash kerak