



Ополіскувачі для порожнини рота

У цьому інформаційному бюлетені обговорюється, коли використовувати ополіскувач для рота, поширені типи ополіскувачів для рота та як ефективно використовувати ополіскувач для рота.

Коли використовувати ополіскувач для порожнини рота

Хоча ополіскувачі для рота не повинні замінювати звичайне чищення зубів і зубну нитку, вони можуть бути корисними для різних цілей залежно від їх інгредієнтів.

Ополіскувачі для порожнини рота не проникають у зубний наліт, неефективні для чищення під яснами та між зубами.

Стоматолог може порекомендувати спеціальні ополіскувачі для порожнини рота при конкретних захворюваннях ротової порожнини. Стоматологи також можуть порекомендувати ополіскувачі тим, хто не може чистити зуби через фізичні вади або медичні причини.

Деякі ополіскувачі для порожнини рота мають високий вміст алкоголю. Вагітним жінкам і дітям не можна використовувати спиртові ополіскувачі для порожнини рота. Людям, які страждають від сухості в роті, слід уникати ополіскувачів для рота, що містять спирт, оскільки такі ополіскувачі можуть погіршити проблему.

Види ополіскувачів для порожнини рота

Ополіскувачі для порожнини рота, як правило, поділяються на косметичні та лікувальні.

Косметичні ополіскувачі для порожнини рота

Косметичні ополіскувачі для порожнини рота — це комерційні безрецептурні засоби, які допомагають видалити залишки з ротової порожнини до або після чищення зубів, тимчасово пригнічують неприємний запах із рота, зменшують кількість бактерій у роті та освіжають ротову порожнину приємним смаком. Як мінімум, це ефективні антисептики для порожнини рота, які освіжають ротову порожнину й полегшують неприємний запах із рота в короткостроковій перспективі.

Лікувальні ополіскувачі для порожнини рота

Хоча лікувальні ополіскувачі для порожнини рота мають ті ж переваги, що й косметичні ополіскувачі, вони також містять додатковий активний інгредієнт, який допомагає захистити від деяких захворювань порожнини рота.

Поширені ополіскувачі для порожнини рота

Поширені ополіскувачі для порожнини рота включають солону воду, хлоргексидин, фтор, ефірні олії та антибактеріальні ополіскувачі.

- Полоскання солоною водою: М'які теплі ополіскувачі для рота з солоною водою (половина чайної ложки кухонної солі, розчиненої в склянці теплої води) можуть принести користь тим, хто має виразки, незначне подразнення горла та подразнення через зубні протези. Полоскання рота солоною водою полегшує дискомфорт і сприяє загоєнню. Зверніться до стоматолога, якщо подразнення або болючість у порожнині рота зберігається довше одного тижня.



- Полоскання хлоргексидином: Хлоргексидин для полоскання рота зменшує кількість бактерій у роті. Тривале застосування може змінити відчуття смаку, викликати коричневе пофарбування зубів і збільшити утворення зубного каменю (зубного нальоту або накипу). Хлоргексидин необхідно застосовувати за рекомендацією лікаря-стоматолога й відповідно до його інструкцій.
- Ополіскувач для порожнини рота з фтором: Ополіскувачі для порожнини рота з фтором можуть бути рекомендовані стоматологами для тих людей, які мають високий ризик карієсу. Використання ополіскувача для порожнини рота з фтором у поєднанні із зубною пастою з фтором може забезпечити додатковий захист від карієсу. Використання ополіскувача для порожнини рота з фтором не рекомендується дітям віком до шести років, оскільки вони можуть проковтнути ополіскувач. Споживачі завжди повинні перевіряти етикетку виробника щодо запобіжних заходів і вікових рекомендацій і проконсультуватися зі своїм стоматологом.
- Ополіскувачі для порожнини рота, що містять ефірні олії: Доведено, що використання ефірних олій у рідинах для полоскання рота є ефективним для зменшення неприємного запаху з рота.
- Антибактеріальний ополіскувач для порожнини рота: Антибактеріальні ополіскувачі для порожнини рота зменшують кількість бактерій у роті та їх активність у зубному нальоті. Вони особливо корисні для боротьби з гінгівітом і незначними інфекціями горла.

Використання ополіскувача для ротової порожнини

- Почистіть зуби щіткою та ниткою перед використанням ополіскувача для рота.
- Відміряйте та використовуйте рекомендовану кількість ополіскувача для порожнини рота.
- Прополощіть рот рідиною протягом часу, рекомендованого на упаковці (або відповідно до рекомендацій стоматолога).
- Ретельно виплюньте рідину з рота.
- Щоб максимізувати ефект від ополіскувача для рота, не полощіть рот, не їжте, не вейпуйте та не паліть протягом тридцяти хвилин після його використання.

Для отримання додаткової інформації

- Зверніться до свого стоматолога
- Див. www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Телефонуйте 13 HEALTH (13 43 25 84), щоб отримати конфіденційну консультацію щодо здоров'я 24 години на добу, сім днів на тиждень
- Ел. пошта oral_health@health.qld.gov.au