

Покупая зубную щетку мы обращаем внимание на то, жесткая она или мягкая. Как правило, мягкую щетину рекомендуют к покупке тем, у кого есть проблемы с зубами, их чувствительностью и с деснами. Но есть и другие параметры, которые важны при чистке зубов.

## Зачем чистить зубы после еды?

Стоматолог Елена Мартынова объяснила в интервью Газете.ру, что после еды на зубах образуется мягкий налет. Он оседает в углублениях между зубами и становится «кормом» для бактерий. Если такой налет не вычистить, то он станет плотным за счет насыщения минералами слюны и превращается в зубной камень, от которого избавиться самостоятельно невозможно.

Зубной щеткой можно вычистить поверхности зубов, но также важно использовать зубную нить, ершики и ирригатор. При этом, по мнению Мартыновой, чтобы выбрать «правильную» зубную щетку, необходимо обратить внимание на такие параметры, как жесткость щетинок, качество их обработки, размер головки щетки, количество щетинок в пучке и тд. До завтрака или после? Когда правильно чистить зубы утром  
Подробнее

## В какой зубной щетке больше щетинок?

У жесткой щетки толстые щетинки и их меньше. Почистить такой щеткой можно только выпуклые поверхности зубов.

«В фиссурах (углублениях на жевательной поверхности), на контактах, у десны, между зубами такой щеткой дочистить невозможно. Если чистить, как всем нам показывали в детстве, то жесткой щеткой можно спровоцировать повреждение эмали в пришеечной области зубов и травмируем десну. А если вместе с ней использовать отбеливающую зубную пасту, у которой очень высокая абразивность, то стоматологические проблемы точно будут обеспечены», — сказала стоматолог.

Мягкие зубные щетки рекомендованы всем. При этом, тонкая и мягкая щетина удаляет налет, очищает все углубления и боковые поверхности зубов.

Врач уточнила, что мягкая щетка должна иметь длину головки не больше 3 см, плотные пучки с ровными щетинками и обработанные края щетинок. Давить на щетку нельзя, если заметили, что она деформировалась — смените ее.

При этом исследования показали, что прорезиненные вставки и неровная щетина чистят хуже. Для каждого зуба. Как выбрать зубную щетку Подробнее

Считается, что чем больше щетинок, тем щетка мягче, а значит, она более эффективно вычищает образовавшийся зубной налет. Такого эффекта удастся достичь из-за гибких и податливых щетинок, которые не травмируют десны и легко могут проникнуть в труднодоступные промежутки.

При этом есть стандарты ГОСТ. С 1 июня 2023 года по новым требованиям синтетическое волокно в кустах щетки должно быть без заусенцев, а щетина — прямой и надежно закрепленной. У щеток для взрослых должно иметь 27—55 кустов высотой 9—15 миллиметров, а для детей — 17—37 кустов высотой 8—13 миллиметров.

Действующий до этого советский ГОСТ предусматривал у щеток 17-25 кустов для детсадовцев, а для детей постарше 24-37. У взрослых стандарты не поменялись.

Источник: <https://www.gazeta.ru/>

<https://www.pnp.ru/>