

## Профилактика заболеваний зубов и полости рта

**Профилактика** - это комплекс государственных, социальных, гигиенических и медицинских мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья.

Профилактика заболевания зубов обычно состоит из двух составляющих: правильного ежедневного ухода за полостью рта, а также визита к стоматологу, не реже двух раз в год. В каждой составляющей есть свой смысл и свои тонкости.

**Профилактический визит в стоматологию** рекомендуется делать один раз в полгода, чтобы снять зубной камень и посмотреть состояние зубов и десен. Желательно пользоваться стоматологической клиникой, которой вы доверяете. Мелкие проблемы нужно решать сразу. Не нужно ждать, когда они перерастут в крупные.

Важно отметить, что все факторы риска заболевания зубов можно разделить на внешние и внутренние, специфические и неспецифические. К внешним факторам, влияющим на заболевания зубов, относят не только состав воды и пищи. Это климат и особенности почвы, жилищно-бытовые и социальные условия и другое. К эндогенным факторам относят: индивидуальные особенности анатомии, физиологии, иммунитета, а также наследственность, возраст и некоторые другие параметры.

**Можно ли эффективно защищать свои зубы от болезней? Ответ прост - да, можно!** Для этого необходимы следующие долгосрочные мероприятия:

- рациональное питание
- гигиена полости рта
- регуляция уровня фтора



## **Рациональное питание, с точки зрения стоматологии, включает:**

**Ограничение количества легкоусвояемых углеводов.** Сладости очень быстро разрушают наши зубы. Во-первых, они являются превосходной пищей для микроорганизмов, разрушающих зубную эмаль. Во-вторых, они лишают зубы привычной жевательной «физкультуры» и процессов самоочищения, ослабляя тем самым, как и сами зубы, так и их окружение. Конечно же, не нужно запрещать потребление сладостей, т.к. «запретный плод сладок» в прямом смысле этого слова. Необходимо научиться искать сладости в нерафинированном виде: увеличить потребление фруктов и ягод, а потребление кулинарных изысков сопровождать очищением полости рта от их остатков хотя бы с помощью тех же фруктов или с помощью зубной щетки.

**Сбалансированность питания.** Полноценность питания должна соблюдаться еще на стадии внутриутробного развития плода за счет организации полноценного питания матери. Сразу после рождения идеальным средством ухода за полостью рта является материнское молоко. Именно поэтому сегодня вновь правилом хорошего тона считается длительное естественное вскармливание. Оно не только позволяет ребенку получить все необходимые для роста вещества, но и способствует защите полости рта от заболеваний.

**С появлением зубов возникает проблема «жевательного дефицита».** Известно, что человек, лишенный физической нагрузки, больше подвержен заболеваниям и выглядит менее здоровым. Так же и с зубами. Зубы, лишённые своей основной функции дряхлеют, а у детей еще и нарушают правильное формирование челюсти и зубных рядов. Другим важным моментом является связь жевания с перевариванием пищи. Оказывается, эта связь находится на уровне рефлексов, поэтому как недостаточное жевание, так и избыточное (например, за счет жвачки) будет сказываться на процессе переваривания пищи и состоянии желудка в целом.

**Гигиена полости рта – доступна любому желающему.** Индивидуальная гигиена предусматривает тщательное и регулярное удаление зубных отложений с поверхностей зубов и десен самим пациентом с помощью различных средств гигиены.

**Как часто нужно чистить зубы?** Обязательно 2 раза в сутки после завтрака и ужина.

**Чем чистить зубы?** Нельзя купить один тюбик зубной пасты для всей семьи, так как стоматологический статус у всех членов семьи разный.

**Подбирайте зубные пасты согласно рекомендациям ваших стоматологов.**

Зубные пасты должны хорошо удалять мягкий зубной налет и остатки пищи, быть приятными на вкус, обладать хорошими дезодорирующим и освежающим действием и не иметь побочных эффектов.

В последнее время широко используют лечебно-профилактические зубные пасты, в состав которых входят несколько лекарственных растений (шалфей, мята перечная, ромашка, эхинацея и другие).

Существует много методов чистки зубов. Один из них – стандартный метод чистки зубов Пахомова Г.Н. Он заключается в следующем: чистку зубов начинают с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту. В таком же порядке проводят чистку зубов на нижней челюсти.

При очищении вестибулярных и оральных поверхностей зубную щетку располагают под углом в 45 градусов к зубу и производят очищающие движения от десны к зубу (выметающие движения). Жевательные поверхности зубов очищают горизонтальными движениями. При чистке оральной поверхности ручку щетки располагают перпендикулярно к окклюзионной плоскости зубов. Заканчивают чистку круговыми движениями.

**Основным инструментом для чистки зубов является зубная щетка.**



Существует 5 степеней жесткости зубных щеток: очень жесткие, жесткие, средние, мягкие, очень мягкие. Наиболее широко применяются щетки средней степени жесткости.

Помимо зубных щеток широкое распространение получили зубочистки и зубные нити, предназначены для удаления остатков пищи из межзубных промежутков, а также зубного налета с боковых поверхностей зубов.

Кроме того, зубные эликсиры предназначены для ополаскивания полости рта. Они улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают образование зубного налета, дезодорируют полость рта.

Используют также и жевательную резинку – средство, позволяющее улучшить гигиеническое состояние полости рта за счет увеличения количества слюны и скорости слюноотделения, что способствует очищению поверхности зуба и нейтрализации органических кислот, выделяемых бактериями зубного налета.

**Регуляция уровня фтора** – это государственная проблема, которая успешно решается во многих регионах. Сегодня все зубные пасты содержат оптимальные концентрации фторидов. Существуют также государственные программы фторирования воды и поваренной соли. В качестве индивидуальной профилактики рекомендуют использование минеральных вод с фтором, препараты фтора в таблетках и фтористые лаки для зубов.

Самым массовым лечебно-профилактическим средством являются фторсодержащие зубные пасты.

**Таким образом, здоровые зубы – это не фантастика, а реальность.**Выполнение перечисленных требований по сохранению здоровья зубов настолько просты, что их в состоянии выполнить как взрослые, так и дети.

Целесообразно начинать мотивацию с педагогов и медицинских работников детских учреждений. После этого следует организовать встречи с родителями детей, объяснить им возможность и важность предотвращения заболеваний зубов и десен, рассказывать о правилах и особенностях чистки зубов у детей.

**Важно отметить, что для улучшения стоматологического здоровья на уровне популяции необходимы усилия не только специалистов, но и общества в целом. Должно сформироваться общественное мнение, что заботиться о здоровье полости рта так же необходимо, как и о красоте своей внешности.**