

Здоровый периодонт – это комплекс тканей, окружающих зуб, который выполняет множество важных функций: предупреждает вывих и вколачивание зубов во время откусывания и пережевывания пищи; равномерно распределяет нагрузку на них; предупреждает проникновение бактерий в область корня зуба. Сохранить периодонт здоровым можно при ежедневном тщательном механическом удалении зубных отложений при помощи зубных щеток, паст и нитей.



Появление первых признаков неблагополучия (кровоточивость десен при чистке зубов) является сигналом того, что страдает качество очищения зубов и околозубного пространства и необходима помощь стоматолога, который проведет профессиональную чистку зубов и даст рекомендации по лечению. Здоровый периодонт - профилактика потери зубов в зрелом возрасте.



Здоровый зуб Начало проблем Периодонтит

Как правильно подобрать зубную щетку? Размер подбирается индивидуально: рабочая часть должна быть не более 3-х диаметров коронок зубов (22-28 мм для взрослых и около 20мм для детей). Этот размер оптимален для чистки труднодоступных участков полости рта. Пучки щетины должны располагаться редко. Форма зубной щетки не влияет на эффективность чистки. Менять зубную щетку следует каждые 2-2,5 месяца, хранить чисто вымытой, в стакане, рабочей частью вверх.



Менять зубную щетку следует каждые 2-2,5 месяца, хранить чисто вымытой, в стакане, рабочей частью вверх.

Чтобы сохранить здоровье зубов

- Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов, семян.
- Тщательно пережевывайте твердую пищу, например, сырые овощи и фрукты.
- Вместо нектаров или сладких газированных напитков пейте натуральные соки или воду.
- Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, богатые кальцием, который укрепляет зубы.
- Используйте зубные пасты с высоким содержанием фтора—дополнительный фактор защиты для эмали зуба.



- Чистите зубы дважды в день и обязательно пользуйтесь зубной нитью и зубочистками.
- После каждого приема пищи ополаскивайте рот водой или зубным эликсиром
- Посещайте стоматолога два раза в год.
- Не курите.

Помните о том, что необходимо формировать здоровые привычки у детей с раннего возраста, и лучше всего сделать это на собственном примере!



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края
www.med-prof.ru



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства
здравоохранения
Краснодарского края



**Профилактика
стоматологических
заболеваний
у взрослых**

Профилактика стоматологических заболеваний – это предупреждение возникновения и развития заболеваний полости рта.



Кариес является самым распространенным хроническим заболеванием зубов у детей и взрослых. Заболевание вызывается микроорганизмами, которые обитают в зубном налете.

Каждый раз после еды, особенно богатой углеводами, микробы, перерабатывая остатки пищи, скопившиеся в околозубной складке, выделяют молочную, уксусную и другие кислоты. Кислоты вызывают частичное растворение поверхностных кристаллов эмали зубов, состоящих из соединений кальция и фтора. Наступает, так называемая деминерализация эмали.



В нормальных условиях деминерализация быстро сменяется обратным процессом — реминерализацией. Слюна очень богата минеральными компонентами, и, омывая зуб, восстанавливает его ткани. Кариес возникает при нарушении равновесия этого баланса.



Факторы риска развития кариеса:

- Высокая активность микроорганизмов зубного налета, вызывающего повреждение эмали.
- Тонкая, непрочная эмаль с низким содержанием кальция и фтора.
- Низкие защитные возможности слюны - недостаточное количество (заболевания слюнных желез), высокая вязкость, низкая минерализация - недостаточный уровень фосфора и кальция, сниженный иммунитет.

Профилактика стоматологических заболеваний :

Рациональное питание. В любом возрасте важно избегать частых углеводных перекусов и сладких напитков. Нормой считают три основных приема пищи и два промежуточных. Продукты, являющиеся факторами риска развития кариеса: сухарики, чипсы, кондитерские изделия, фрукты, соки, сладкие напитки и пр., лучше включать в меню завтрака или ужина, после кото-



Гигиена полости рта. Необходимо как минимум дважды в день удалять микробный налет со всех поверхностей зубов. Основным инструментом для чистки зубов является зубная щетка.

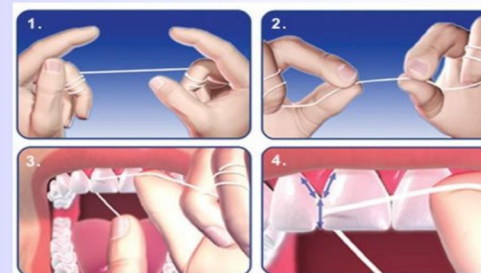
Существует 5 степеней жесткости зубных щеток: очень жесткие, жесткие, средние, мягкие, очень мягкие.

Наиболее широко применяются щетки средней степени жесткости.

Флюоры предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактных поверхностей зубов.

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

Техника удаления налета зубной нитью:



Применение фторидов, кальция, фосфатов.

Одним из важнейших процессов в профилактике кариеса является реминерализация зубной эмали, и фтор играет главную роль в этом процессе.

Для предотвращения растворения эмали и ускорение процессов по ее восстановлению, необходимо постоянно обогащать организм макро- и микроэлементами - соединениями фтора, кальция и фосфора. Накопление этих веществ в слюне создаст в околозубной среде условия, благоприятные для устранения повреждений на поверхности эмали.

Важную роль в повышении количества полезных для зубов веществ, играет употребление фторсодержащей поваренной соли (йодировано - фторированной соли), так как это обеспечивает полезное повышение концентрации фторидов в слюне.



Другим важным источником фторидов и кальция являются профилактические зубные пасты. Поступление фторидов в эмаль зубов укрепляет ее и увеличивает ее сопротивляемость к разрушительному действию кислот. Взрослые должны использовать пасты, с высоким содержанием фтора, при обязательном условии чистки зубов дважды в день.

