



Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)

Болезни зубов и полости рта являются самыми распространенными заболеваниями среди населения.

Здоровье полости рта начинается с чистых зубов и регулярного посещения врача – стоматолога. Ежедневная гигиена полости рта важна для всего организма. Целью гигиенических процедур является здоровье зубов и десен, свежесть дыхания, предупреждение кровоточивости слизистых и устранение отложений на поверхности зубов.

Бактерии, обитающие в полости рта, при ненадлежащем уходе, могут спускаться по дыхательной системе и оседать в легких, провоцируя возникновение респираторных инфекций. Бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг. Научные исследования показывают зависимость плохого стоматологического здоровья с повышенным риском развития сердечно – сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета. Ученые установили связь между зубным налетом и болезнью Альцгеймера. Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Протезы могут вызывать язвы, раздражения десен и способствовать появлению грибковых инфекций.

Здоровые зубы, десны, широкая, ничего не скрывающая улыбка – это показатель здоровья ротовой полости. От состояния полости рта зависит здоровье всего организма. Поэтому особую актуальность имеет профилактика стоматологических заболеваний. Профилактика стоматологических заболеваний – это предупреждение возникновения и развития заболеваний полости рта. Правильная гигиена позволяет предупредить кариес, пародонтоз и другие серьезные патологии, которые приводят к утрате зубов и другим нежелательным последствиям.

Признаки эффективного гигиенического ухода за полостью рта:

1. Здоровые зубы выглядят чистыми, в межзубных промежутках отсутствуют застрявшие частицы и другие посторонние включения;
2. Десны имеют светлый розоватый оттенок, нет болезненности и кровоточивости при выполнении различных манипуляций;
3. Отсутствует неприятный запах изо рта;
4. В процессе пережевывания продуктов питания не появляется боль;

Если человек регулярно выполняет простые процедуры по уходу за полостью рта, его улыбка всегда будет оставаться белоснежной, а риск возникновения стоматологических проблем сведется к нулю.

Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и болезни пародонта. Наибольшую опасность для организма представляют: множественный кариес, зубы с воспалительными изменениями на верхушках корней, а

также заболевания десен. Их вызывают болезнетворные бактерии, живущие в полости рта, число которых значительно увеличивается при недостаточном уходе за зубами.

У людей, имеющих тяжелую форму хронического пародонтита, повышен риск развития сердечно – сосудистых заболеваний

Кариозные зубы являются источником хронической инфекции и опасны для сердца. Микроорганизмы, вызывающие кариес с током крови могут попасть в сердце и стать причиной его инфекционного поражения – эндокардита.

Профилактика стоматологических заболеваний основывается на использовании следующих методов: гигиена полости рта, рациональное питание, использование препаратов фтора, вторичная профилактика (санация полости рта).

Чистить зубы надо два раза в день: утром, после завтрака и вечером, перед сном не менее 3 минут.

Регулярная, один раз в 2-3 месяца, замена зубной щетки. Существует 5 степеней жесткости зубных щеток: очень жесткие, жесткие, средние, мягкие и очень мягкие. Наиболее широко применяются щетки средней степени жесткости, предназначенные для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи.

Зубные пасты являются наиболее распространенным средством ухода за полостью рта. К зубным пастам предъявляется ряд требований: они должны быть нейтральными, обладать очищающими свойствами, иметь приятный запах, вкус и вид, быть безвредными и оказывать лечебно-профилактическое действие. Доказана роль фтора в профилактике стоматологических заболеваний, поэтому предпочтение следует отдать фторсодержащим зубным пастам.

Пасты разделяются на лечебно-профилактические и гигиенические. Гигиенические зубные пасты оказывают только очищающее и освежающее действие. Лечебно – профилактические зубные пасты содержат биологически активные добавки: витамины, экстракты и настои лекарственных растений, соли, микроэлементы, ферменты. Такие пасты предназначены как для повседневного ухода за полостью рта с профилактической целью, так и для профилактики кариеса зубов, заболеваний пародонта.

Хотя бы раз в день необходимо очищать межзубные промежутки специальными нитями. Зубная нить предназначена для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи из труднодоступных контактных поверхностей зубов.

Полоскание рта водой после каждого приема пищи для удаления ее остатков, а если нет возможности – применение жевательной резинки без сахара, но не больше 10-15 минут.

Применение зубных эликсиров для ополаскивания полости рта.

Введение в пищевой рацион твердых продуктов: яблок, моркови, исключение частых сладких перекусов.

Обязательное посещение врача-стоматолога для проведения профилактического осмотра дважды в год.

Помимо ухода за зубами, необходимо следить за здоровьем всего организма: регулярно проходить профилактические медицинские осмотры, диспансеризацию, стараться правильно питаться и обеспечивать достаточный уровень физической активности, меньше нервничать и отказаться от вредных привычек.

Наши зубы – показатель нашего здоровья. Не экономьте время на уход за ними, чтобы избежать проблем в будущем.

Будьте здоровы!