

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье полости рта играет важную роль в сохранении здоровья организма.

Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и болезни периодонта. Они не представляют угрозы для жизни, однако лечение их требует больших экономических затрат. Заболевание чаще всего начинается в детском возрасте, неуклонно прогрессирует и со временем приводит к необратимому поражению зубов, боли и дискомфорту. Если процесс не остановить, зуб постепенно разрушается.

Основной причиной этих заболеваний является зубной налет – специфическое образование на поверхности зуба, обусловленное скоплением и ростом микроорганизмов. Налет прикреплен к поверхности зуба, его невозможно смыть водой.

Бактерии зубного налета превращают сахар и остатки пищи в полости рта в кислоты, которые растворяют эмаль зубов, в результате чего образуется кариозная полость. Кроме того, выделяемые бактериями токсичные вещества вызывают воспаление десен (гингивит) и их кровоточивость. Воспалительный процесс может распространиться на челюстные кости и связку, удерживающую зубы в зубной лунке, они теряют свою устойчивость, становятся подвижными.

Первичная профилактика стоматологических заболеваний основывается на сочетанном использовании следующих 3 методов: гигиена полости рта, использование фторидов, рациональное питание.

Чистить зубы надо 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером, так как во время сна защитные свойства слюны снижаются. Предпочтение стоит отдавать зубным щеткам из искусственной щетины (нейлона) средней или мягкой жесткости, которые значительно гигиеничнее щеток из натуральной щетины.

Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию, прополоскать рот водой, тщательно промыть зубную щетку и выдавить на нее каплю зубной пасты величиной с горошину.

Правила чистки зубов:

- чистят зубы при разомкнутых челюстях;
- сначала чистят зубы верхней челюсти, располагая щетку под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из 2-3 зубов, делают по 10 движений в направлении от десны к режущему краю зуба;

- начинают чистку с задней поверхности зубов (при чистке задней поверхности передних зубов щетка ставится перпендикулярно режущим

краям, и совершаются движения вперед); затем чистят жевательную поверхность коренных зубов;

- в том же порядке чистят зубы нижней челюсти;
- завершают чистку массажем десен - при сомкнутых зубах щеткой выполняют круговые движения, захватывая зубы и десны.

Фториды – химические соединения, которые в специально подобранных дозировках снижают риск возникновения кариеса. Они способствуют укреплению эмали (за счет удержания ионов кальция в твердых тканях зуба), повышая ее устойчивость к воздействию кислот; препятствуют прикреплению микроорганизмов к поверхности зуба и угнетают их размножение, предотвращая появление зубного налета.

Соединения фтора попадают в организм с водой и пищей (морской капустой, морской рыбой, чаем, минеральной водой), но количество их невелико. Для восполнения запасов фтористых соединений необходимо употреблять в пищу фторированную соль и фторосодержащие лекарственные препараты. Необходимо также чистить зубы фторосодержащей пастой (содержание фторидов должно быть указано на упаковке зубной пасты и составлять 500-1500 PPT).

Для профилактики стоматологических заболеваний важно соблюдать определенные правила питания, которые предусматривают полноценный набор пищевых продуктов при ограничении употребления углеводов. Рациональный режим питания предполагает полноценное 3-4 разовое питание. В промежутках между основными приемами пищи не следует употреблять продукты с высоким содержанием сахара, особенно леденцы и мучные продукты (печенье, сухари, пирожные), остатки которых долго сохраняются на зубах. Постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует продукцию микроорганизмами зубного налета кислоты, которая постепенно разрушает эмаль. Чем дольше сладости находятся во рту, тем более печальным может быть итог. Сладкие газированные напитки («Фанта», «Кола» и другие), прием углеводов чаще 5 раз в день (включая закуски) на 40 % повышают риск заболевания кариесом.

Предупреждают заболевания зубов и десен употребление молока, творога, сыра, рыбы, свежих овощей и фруктов, тщательное пережевывание пищи, регулярный уход за зубами и дополнительное применение препаратов кальция и фтора.

Очень важно посещать стоматолога не реже 2 раз в год: врач даст рекомендации по гигиене полости рта, своевременно выявит возникшие проблемы, проведет необходимое лечение.

В настоящее время средства гигиены полости рта представлены довольно широко: различные виды зубных щеток и паст, порошки,

эликсиры, зубные нити, зубочистки, гели, пастилки, жевательные резинки, драже, гигиенические таблетки.

Зубные щетки. Предпочтение следует отдавать зубным щеткам с искусственной щетиной. Это объясняется тем, что синтетическое волокно, используемое для рабочей части щетки может быть заданной жесткости, упругости, концы его закруглены и не травмируют слизистую оболочку десны. Они в меньшей мере, чем щетки с натуральной щетиной, подвергаются микробному загрязнению.

Следует приобретать те зубные щетки, которые имеют удостоверение о гигиенической регистрации в Республике Беларусь. Зубная щетка должна продаваться в герметичной упаковке, на которой должно быть указано ее название, степень жесткости щетины и информация о фирме-изготовителе.

Новую зубную щетку необходимо хорошо промыть теплой проточной водой. Не следует обрабатывать ее кипятком, это портит искусственную щетину.

Размер зубной щетки необходимо подбирать для каждого индивидуально: рабочая часть не должна превышать размера 2-3 диаметров коронок зубов, что позволит вычистить труднодоступные участки полости рта. Для взрослых наиболее приемлема головка щетки длиной 22-28 мм, для детей - около 20 мм. Пучки щетины должны располагаться достаточно редко. Форма зубной щетки не влияет на эффективность чистки, поэтому при выборе какой-либо конструкции щетки можно руководствоваться индивидуальными предпочтениями. Менять зубную щетку следует каждые 2-2,5 месяца, хранить чисто вымытой, в стакане, рабочей частью вверх.

Детская щетка должна быть мягкой, с маленькой, короткой головкой. Такой щеткой можно хорошо почистить даже труднодоступные поверхности зубов. Привлекательная форма и яркий цвет зубной щетки помогут детям сделать процесс чистки зубов веселым и привлекательным.

Зубные пасты являются основным и наиболее распространенным средством ухода за полостью рта. К зубным пастам предъявляется ряд требований: они должны быть нейтральными, обладать очищающими и полирующими свойствами, иметь приятный запах, вкус и вид, охлаждающий и дезинфицирующий эффект, быть безвредными и оказывать лечебно-профилактическое действие. На сегодняшний день научно обоснована и доказана роль фтора в профилактике стоматологических заболеваний, поэтому предпочтение следует отдавать фторосодержащим зубным пастам. Выбирая фторосодержащую зубную пасту, убедитесь, что упаковка герметически запаяна и срок годности содержимого не истек.

Пасты обычно состоят из абразивного наполнителя, связующего компонента, поверхностно-активных веществ, антисептика и отдушки. Кроме того, в пасту можно ввести лечебно-профилактические добавки. В зависимости от того, введены подобные добавки или нет, пасты разделяют на лечебно-профилактические и гигиенические.

Гигиенические зубные пасты оказывают только очищающее и освежающее действие и в настоящее время применяются мало.

Лечебно-профилактические зубные пасты кроме известных компонентов 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 целенаправленной профилактики кариеса зубов, заболеваний пародонта.

В зависимости от входящих в рецептуру биологически активных веществ, лечебно-профилактические зубные пасты делятся на 5 групп:

- противокариозные;
- пасты, содержащие растительные препараты;
- солевые зубные пасты;
- пасты, содержащие различные биологически активные добавки;
- зубные пасты, содержащие ферменты.

Противокариозные зубные пасты укрепляют минеральные ткани зубов и предупреждают образование зубного налета, что достигается путем введения в состав зубных паст соединений фтора, фосфора и кальция.

Зубные пасты «Blend-a-med Complete» и «Blend-a-med Mineral Action» помогают надежно защитить зубы от кариеса благодаря активному фтору в системе «Флуористат», которая за 1 минуту чистки обеспечивает зубы таким количеством свободного фтора, как другие зубные пасты за 10 минут. Они эффективно удаляют бактериальный налет, снижают образование зубного камня, улучшают состояние десен, эффективно удаляют темный налет и восстанавливают естественную белизну зубов, надолго сохраняют дыхание свежим.

«Dentavit Q10» содержит коэнзим Q10, оказывающий оздоравливающий эффект на десны, а активный фтор надежно защищает зубы от кариеса.

Зубные пасты «Lacalut sensitive» и «Colgate sensitive» применяют при повышенной чувствительности зубной эмали к внешним раздражителям, болевой реакции на холодное, горячее, кислое, сладкое.

Пасты, содержащие в качестве добавок растительные препараты, улучшают обменные процессы, стимулируют регенерацию тканей, способствуют уменьшению кровоточивости десен, обладают прекрасными

дезодорирующими свойствами. «Lacalut» фитоформула содержит экстракты зеленого чая, зверобоя, шалфея. Предназначена для укрепления десен, предотвращает их кровоточивость, препятствует развитию пародонтоза.

Солевые зубные пасты содержат различные соли и минеральные компоненты, которые улучшают кровообращение, стимулируют обменные процессы в пародонте и слизистой оболочке полости рта, вызывают усиленный отток тканевой жидкости из воспаленной десны, оказывают некоторое обезболивающее действие. Соли способствуют растворению слизи, препятствуют образованию мягкого зубного налета.

Зубные пасты, содержащие различные биологически активные добавки (витамин B5, бороглицерин), обладают противовоспалительным и регенеративным действием, что позволяет применять их при лечении гингивита, пародонтита и заболеваний слизистой оболочки полости рта.

Ферментосодержащие зубные пасты относятся к средствам гигиены с высоким очищающим действием. Они растворяют мягкий зубной налет, остатки пищи, никотиновый налет, улучшая тем самым состояние полости рта. Такие пасты рекомендуется применять для гигиены полости рта при лечении заболеваний пародонта и слизистой оболочки полости рта в фазе обострения.

Сравнительно недавно в ассортименте средств ухода за полостью рта появились безабразивные чистящие средства и гелеобразные прозрачные зубные пасты. Особенно эффективны гелевые зубные пасты для восстановления эмали.

Подобрать зубную пасту для ребенка должен врач-стоматолог с учетом возраста и состояния твердых тканей зубов. Детям дошкольного возраста целесообразно пользоваться слабопенящимися зубными пастами, а детям школьного возраста – дающими пену. Детские зубные пасты «Витоша F», «Putzi», «Дракоша» содержат кальций или соединения фтора, которые укрепляют зубную эмаль. Содержание фтора в детских зубных пастах в 2-3 раза меньше, чем в пастах, предназначенных для взрослых, что безопасно для малыша, даже если какое-то количество пасты будет случайно проглочено им во время чистки зубов.

Зубные нити находят широкое применение для снятия зубного налета на контактных поверхностях зубов. Однако в детской практике их целесообразно использовать либо при проведении профессиональной гигиены полости рта, либо у детей старшего школьного возраста. Для этих же целей применяются и зубочистки.

В последние годы проводился ряд исследований по изучению влияния регулярного употребления жевательной резинки на заболеваемость тканей и органов полости рта. Доказано, что жевательная

резинка уменьшает количество отложений на зубах; если ввести в состав резинки лечебно-профилактические добавки, она может оказывать также профилактическое действие. Использование жевательной резинки стимулирует скорость слюноотделения в 3-10 раз, нейтрализует действие кислоты в полости рта, способствует проникновению слюны в труднодоступные межзубные промежутки, помогает удалить остатки пищи. Необходимо помнить, что жевательная резинка является дополнительным средством, но не заменяет регулярную чистку зубов,

Основное назначение зубных эликсиров – дезодорация полости рта. Применяются для полоскания после чистки зубов или после приема пищи. Введение в состав эликсиров лечебно-профилактических добавок позволяет использовать их в качестве дополнительного профилактического средства. Так, зубной эликсир «Специальный» содержит фторид натрия и витамин В.

Таким образом, применение индивидуально подобранного средства гигиены полости рта в сочетании с регулярным уходом за зубами позволяет сделать гигиену полости рта одним из экономически выгодных массовых методов профилактики стоматологических заболеваний.

Чтобы иметь красивую белоснежную улыбку, соблюдайте следующие правила:

- Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов, семян.
- Тщательно разжевывайте твердые сырые овощи, например морковь и сельдерей.
- Вместо нектаров или шипучих напитков с высоким содержанием сахара пейте несладкие напитки, натуральные соки и частично обезжиренное молоко.
- Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов.
- Используйте фторосодержащие зубные пасты, укрепляющие зубную эмаль.
- Чистите зубы два раза в день, соблюдайте правильную технику чистки зубов, хотя бы один раз в день пользуйтесь зубной нитью, применяйте зубочистки.
- Ополаскивайте рот водой или зубным эликсиром после каждого приема пищи.
- Посещайте стоматолога два раза в год.
- Ведите здоровый образ жизни.

*Материалы предоставлены отделом общественного здоровья
ГУ РЦГЭиОЗ*