

Автор: Т.Пинчук, заведующий стоматологической поликлиникой



Как одна пора года сменяет другую, так и пору зрелости организма сменяет старость. **Старение**

– естественный процесс, человечество еще не нашло средство остановить его. Стареют все органы и системы организма, и, конечно, органы полости рта. Не напрасно в старину определяли возраст человека по его зубам.

Старение зубов связано с изменением внутренней среды организма и постоянными функциональными нагрузками во время жевания. Эмаль зуба истончается, становится более хрупкой, быстрее стирается. В полости зуба образуется заместительный дентин, и она постепенно уменьшается в объеме. Все это приводит к изменению цвета. Зубы темнеют, приобретают желтоватый оттенок. Вследствие истирания твердых тканей зубов, меняется также их форма.

Происходят возрастные изменения и в слизистой оболочке полости рта, и в тканях пародонта, и в костях челюстей. Вследствие различных морфологических изменений, слизистая оболочка полости рта и десен становится менее эластичной, тонкой и легко ранимой, а процессы заживления протекают гораздо медленнее. Нарушается микроциркуляция крови, нарастают атрофические и деструктивные процессы в тканях пародонта. Обнажаются шейки зубов. При сильном оголении корней, зубы становятся подвижными.

Вследствие изменения белкового и минерального обмена, развивается остеопороз. При этом уменьшается костная масса челюстей, рассасываются межлуночковые перегородки. Может измениться прикус. Появляются промежутки между зубами. Особенно сильно эти процессы проявляются при отсутствии некоторого количества зубов. Причем скорость и выраженность процессов старения в полости рта прямо пропорциональна количеству утраченных зубов.

Но не возраст является причиной потери зубов, а кариес и его осложнения, а также заболевания пародонта. Если в течение жизни бережно относится к зубам, ухаживать за ними, правильно чистить, вовремя лечить, то можно сохранить их до старости. Если все-таки количество зубов во рту уменьшилось, очень важно своевременное протезирование. Оно поможет сохранить функции жевания и речи, форму лица,

здоровье нижнечелюстного сустава. Современная стоматология обладает большими возможностями для лечения и протезирования зубов, и это позволяет свести к минимуму дискомфорт, который может возникнуть в полости рта с возрастом.

Следует знать и помнить, что здоровье человека в целом, и здоровье полости рта в частности, на 55% зависит от его образа жизни. Для сохранения стоматологического здоровья необходимо выполнять [основные правила здорового стиля жизни](#):

- правильный гигиенический уход за полостью рта
- полноценное рациональное питание
- двигательная активность, свежий воздух, полноценный сон
- позитивный настрой
- контроль над своим состоянием – посещение стоматолога 2 раза в год

Будьте здоровы и улыбайтесь до глубокой старости!