Автор: медсестра отделения профилактики А.Макеенко

Здоровье полости рта играет важную роль в сохранении здоровья всего 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 приводит к необратимому поражению зубов, боли и дискомфорту.

Основной причиной этих заболеваний является зубной **налет** – специфическое образование на поверхности зуба, обусловленное скоплением и ростом микроорганизмов.

Бактерии зубного налета превращают сахар и остатки пищи в полости рта в кислоты, которые растворяют эмаль зубов, в результате чего образуется кариозная полость.

Профилактика стоматологических заболеваний основывается на 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.

Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки, 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;

- начинают чистку с задней поверхности зубов; 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. Для восполнения запасов фтористых соединений необходимо употреблять в пищу фторированную соль.

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.

19 июля с 10.00 до 12.00 по тел. 6-15-07 состоится «прямая» телефонная линия по проблемам стоматологических заболеваний, на вопросы ответит исполняющий обязанности заведующего стоматологической поликлиники Ткаченко Татьяна Александровна.