

Изменение состава пищи и способов ее приема, образа жизни, экологической ситуации и условий труда приводят к росту заболеваний полости рта: **кариеса зубов и патологии периодонта.**

Чтобы сохранить зубы и десны здоровыми, необходимо постоянно ухаживать за ними.

Важное значение придает питание

▶ **Каждый день в рационе** должны присутствовать мясные и молочные продукты, необходимые организму как строительный материал.

▶ **Следует ежедневно употреблять** фрукты и овощи, содержащие витамины, нужные для поддержания здоровья десен, клетчатку и пектины, важные для защиты здоровья от действия свинца.

▶ **Частота приемов пищи**, включая перекусы, не должна превышать пяти раз в день, так как каждый прием пищи сопровождается временным подкислением слюны. **Сократить частоту и количество потребления сладкого** (варенья, сладкого чая и кофе, печенья, конфет), чтобы снизить риск образования кариозных полостей.

▶ **Людям, работающим со свинцовосодержащими материалами** перед началом смены в обязательном порядке необходимо выпивать 1-2 стакана сока, богатого пектиновыми веществами. Это позволит связать и вывести из организма свинец и его соединения, поступающие туда за рабочую смену.

Как сохранить зубы здоровыми

▶ **Для сохранения здоровья зубов и десен** необходимо удалять зубной налет, микроорганизмы которого вызывают образование кариозных полостей и воспаление десен.

▶ **Чистить зубы обязательно надо 2 раза в день** (время, за которое налет становится опасным – 12 часов), после завтрака и ужина.

▶ **Наилучшее очищение зубов от налета** обеспечивает стандартный метод чистки зубов, использующий три вида движений: вертикальные, горизонтальные и круговые.

▶ **Вначале очищают передние поверхности зубов.** Зубную щетку ставят в пришеечной области верхних правых больших коренных зубов под углом 45° к продольной оси зуба. Выполняют 10 подметающих движений от десны к жевательной поверхности (рис. 1).

▶ **Затем таким же образом очищают переднюю поверхность нижних правых больших коренных зубов.**

▶ **После этого ставят зубную щетку перпендикулярно передней поверхности верхних правых больших коренных зубов и выполняют 10 горизонтальных возвратно-поступательных движений.** Завершают очищение передних поверхностей круговыми движениями.

По выполнению всех трех видов движений на передней поверхности верхних и нижних правых больших коренных зубов выполнены, зубную щетку переставляют

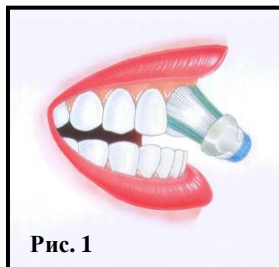


Рис. 1

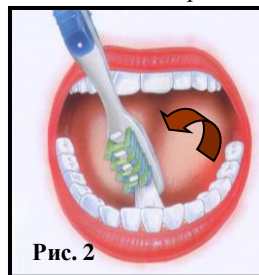


Рис. 2

на переднюю поверхность верхних малых коренных зубов и повторяют весь комплекс движений. Так продолжают, пока не будут очищены передние поверхности всех зубов.

Следующими подлежат очищению внутренние поверхности зубов, начиная с правых верхних больших коренных зубов. Во время очищения внутренних поверхностей передних зубов (резцов и клыков) ручка щетки может быть направлена вверх (для нижних зубов) или вниз (для верхних зубов). Также выполняют все три вида движений (вертикальные, горизонтальные, круговые) по 10 движений каждого вида на каждом очищаемом участке (рис. 3).

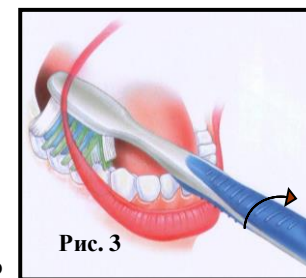


Рис. 3

Самой последней очищают жевательную поверхность зубов. Щетку ставят на жевательную поверхность верхних правых больших коренных зубов и делают 10 возвратно-поступательных движений. Затем такие же движения выполняют на жевательной поверхности нижних правых больших коренных зубов. После этого возвращаются на жевательную поверхность верхних правых больших коренных зубов и делают 10 круговых движений (рис. 3). Следующие 10 круговых движений выполняют на жевательной поверхности нижних правых больших коренных зубов. Таким образом последовательно очищают жевательные поверхности всех зубов. В последнюю очередь очищают жевательные поверхности левых больших коренных зубов.

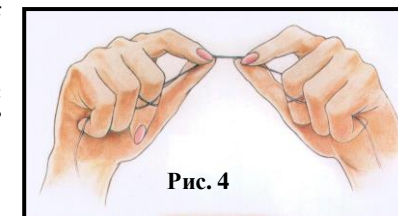


Рис. 4

Использование иных приспособлений и способов для чистки зубов

Чистка зубов зубной щеткой позволяет очистить три поверхности каждого зуба: переднюю, внутреннюю и жевательную. Но у зубов есть еще и боковые (смежные) поверхности, которые недоступны даже для самой лучшей зубной щетки, поэтому необходимо ежедневно использовать и иные средства для чистки зубов и удаления остатков пищи из межзубных промежутков. К ним относятся: **зубные нити (флоссы), зубные ленты, зубочистки, зубные ершики и т.д.**

▶ **Зубная нить** - для очищения боковых поверхностей зубов с помощью зубной нити берут ее отрезок длиной 30-40 сантиметров. Большую часть этой нити наматывают на средний палец одной руки, небольшим количеством нити со второго ее конца делают 2-3 фиксирующих оборота на среднем пальце свободной руки. Длина нити, находящейся между пальцами, составляет 4 - 5 сантиметров. Затем нить захватывают большим и указательным пальцами каждой руки, длина рабочего участка нити составляет 1,5 - 2 сантиметра (рис. 4).

▶ **Нить вводят между зубами, осторожно проталкивая** через участок, где зубы наиболее плотно соприкасаются (рис. 5). После прохождения этого участка уменьшают давление на нить и медленно продвигают ее до контакта с десной, затем охватывают боковую поверхность зуба, которую нужно очистить и осторожно продвигают нить

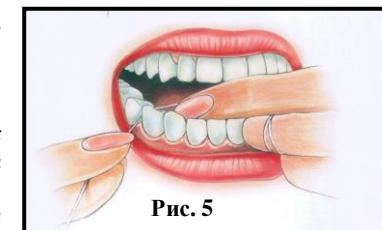
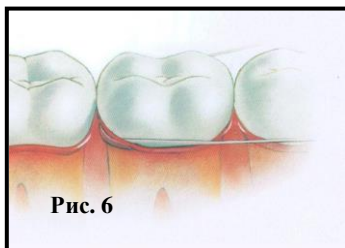


Рис. 5



между десной и зубом до ощущения препятствия. Затем нить плотно прижимают к зубу и перемещают ее от десны к жевательной поверхности с одновременными пилящими движениями вперед-назад (рис. 6). После очищения одной поверхности нить перематывают, чистым участком очищают следующую поверхность, требующую очищения.

▶ **Зубочистки и зубные ершики** – применяются для удаления остатков пищи из межзубных промежутков, но только после консультации у стоматолога. Ни в коем случае нельзя вместо зубочистки применять булавки, иголки, лезвия бритв и т.д.

▶ **Полоскание рта** – необходимо осуществлять несколько раз после каждого приема пищи, желателен кипяченой водой комнатной температуры или зубным эликсиром.

Профилактика зубных болезней

Своевременное обращение к стоматологу может избежать серьезных болезней зубов и пародонта. Даже незначительное поражение одного или нескольких зубов - повод для посещения стоматолога.

▶ **Незалеченные зубы** являются рассадником вредных микроорганизмов, способствуя более быстрому образованию кариозных полостей на соседних зубах, развитию и обострению нестоматологических заболеваний (пиелонефрит, миокардит, артрит), не говоря о боли, невозможности улыбаться и запахе изо рта.

▶ **Для сохранения здоровья десен** важно своевременно удалять зубной камень, образующийся чаще всего на внутренней и боковых поверхностях нижних зубов и передних поверхностях верхних зубов. Кроме того, что зубной камень является местом скопления микроорганизмов, он еще и давит на десну, вызывая ее отслоение от зубов и рассасывание кости, в результате чего зубы с течением времени просто выпадают.

▶ **Если в состоянии зубов и десен** ничего не беспокоит, все равно визиты к стоматологу должны проводиться каждые 6 месяцев, чтобы врач мог обнаружить и вылечить пораженный зуб, когда полость еще маленькая и обнаруживается только во время стоматологического осмотра при помощи специальных инструментов.

Соблюдение этих рекомендаций позволит сохранить ваши зубы и десны здоровыми.

Автор:

Бурак Ж.М. – ассистент кафедры
стоматологии детского возраста БГМУ

Редактор:

Арский Ю.М.

Художник:

Бибова Е.Г.

Компьютерная верстка:

Дудько А.В.

Ответственный за выпуск:

Тарашкевич И.И.

Белорусский государственный медицинский университет
Городской Центр здоровья

Как сохранить зубы и десны здоровыми



Минск