

# На здоровье!

Информационный выпуск

Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



№ 11 - 2016

Электронная  
рассылка



## Здоровые зубы - здоровый организм!

### В этом выпуске:

1.	Здоровые зубы - здоровый организм.	стр. 2
2.	Кариес - это инфекция.	стр. 2
3.	Профилактика стоматологических заболеваний.	стр. 2
4.	Правильная гигиена полости рта.	стр. 3
5.	Зубная нить.	стр. 3
6.	Зубные ополаскиватели.	стр. 4
7.	Зубные пасты. Фториды.	стр. 4
8.	Профессиональная гигиена полости рта.	стр. 4
9.	Уход за полостью рта у детей.	стр. 5
10.	Рациональное питание.	стр. 5
11.	Табак и здоровые зубы несовместимы.	стр. 6
12.	Продукты -опасные для здоровья зубов.	стр. 6
13.	Посещайте стоматолога 1 раз в год.	стр. 7



Красивая улыбка и здоровые зубы сразу привлекают внимание и всегда помогут расположить к себе собеседника. Добиться идеальной улыбки несложно, тем более что основные правила по уходу за зубами все знают с детства. Главное -это регулярность и внимание к мелочам.

Среди населения Беларуси широко распространены стоматологические заболевания: кариозные зубы имеют 30 % трехлетних детей, 75 % шестилетних детей, 70 % детей в возрасте 12 лет и 99 % взрослых; патология периодонта отмечена у 100% взрослых людей, 19% пожилых жителей страны не имеют зубов.

### **Кариес – это инфекция.**

Все родители мечтают о том, чтобы зубы их малышей были здоровыми. Многие мамы и папы полагают, что, если у них зубы хорошие, то и у ребенка проблем не будет, а если наоборот, то кариес неизбежен. В данном случае родители не совсем правы.

Кариес - это инфекционный процесс, который вызывается кариесогенными микроорганизмами, которые ферментируют углеводы пищи с образованием кислот в условиях низкой устойчивости эмали зубов. Именно последний фактор определяется химическим составом и наследственностью. Все остальные – результат воздействия внешней среды и образа жизни.

Вторым компонентом, способствующим развитию раннего детского кариеса, является кариесогенное вскармливание – это сахара в напитках, молоке и детских молочных смесях в периоды ночного и дневного сна; высокая частота потребления сахаров из напитков и твердой пищи.

### **Профилактика стоматологических заболеваний**

Ни для кого не секрет, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Для профилактики стоматологических заболеваний достаточно регулярно соблюдать три простых правила:

- правильная гигиена полости рта;
- правильное питание;
- использование фторидов.

## Правильная гигиена полости рта.

Идеальная гигиена полости рта - непростая задача, её выполнение требует соблюдения множества правил. О необходимости регулярно чистить зубы — как минимум два раза в день - практически каждый знает с раннего детства, однако далеко не все придерживаются этого правила. Многие периодически пропускают вечернюю чистку зубов, хотя именно она больше всего защищает от кариеса. Более того, стоматологи считают, что в идеале чистить зубы необходимо после каждого приёма пищи.



Чистить зубы необходимо не только регулярно, но и грамотно — не менее двух - трёх минут.

Движения должны быть мягкими и короткими, нельзя давить на десны слишком сильно - это может привести к их травмированию и повышенной чувствительности.

Нельзя чистить зубы горизонтальными движениями вдоль зубного ряда - так зубной налёт не счищается, а наоборот, попадает в межзубные промежутки.

Особое внимание надо уделять линии дёсен, большим коренным зубам, а также участкам вокруг пломб и коронок.

Кроме этого необходимо использовать дополнительные средства гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.).

**Зубными нитями (флоссами)** очищаются участки между зубами недоступные для щетки. Нить вводят в межзубной промежуток, с-образно изгибают по поверхности зуба и «пилящими» движениями выводят обратно.



Нить перематывают и чистый ее участок вводят в следующий межзубной промежуток.

**Зубные ополаскиватели (эликсир)** продлевают гигиеническое и лечебно-профилактическое действие зубной пасты; эффективно и на длительный период уничтожают неприятный запах изо рта; очищают от остатков пищи труднодоступные для щётки межзубные пространства.

Зубные эликсиры по своему составу подразделяются на две основные группы

- гигиенические водно-спиртовые растворы с добавлением ментола, экстрактов трав и т.д. предназначены для удаления остатков пищи и дезодорирования полости рта и дыхания;
- лечебно-профилактические эликсиры, обладающие антисептическими, противовоспалительными, антикариесными и дезинфицирующими свойствами.



### Использование фторидов.

Фторидсодержащие зубные пасты рекомендуются для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов всему населению (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

Детям в возрасте до 6 лет рекомендуется использование зубной пасты с концентрацией фторидов 500 ppm размером с маленькую горошину.

Детям в возрасте старше 6 лет, подросткам и взрослым – зубной пасты с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm размером 1-1,5 см.



### Профессиональная гигиена полости рта.

Современная стоматология настоятельно рекомендует обязательное включение профессиональной гигиены полости рта в индивидуальные профилактические программы.

Регулярное выполнение профессиональной гигиены полости рта не только улучшит эстетику зубов, но и сохранит ткани периодонта здоровыми.

Основными этапами профессиональной гигиены полости рта служат удаление зубных камней и мягкого пигментированного налета, полировку зубных поверхностей, покрытие зубов фторсодержащим лаком или гелем. Регулярное проведение профессиональной гигиены полости рта снижает риск заболеваемости кариесом на 50%, периодонтитом - на 70%.



## Уход за полостью рта у детей.

Одним из профилактических методов раннего детского кариеса является тщательная гигиена полости рта малыша. С момента прорезывания первого зуба нужно протирать салфеткой или мягкой тканью, смоченной в воде или



отваре ромашки. После полного прорезывания коронок первых зубов можно начинать их чистить детской зубной щеткой. Во время чистки щеткой следует совершать «подметающие» движения от десны к режущему краю зубов или круговые движения. Лучше делать это утром после завтрака и вечером перед сном.

С 1 года можно начинать применение зубной пасты, выпускаемой для детей данного возраста. При производстве таких паст учитывается тот факт, что дети еще не умеют сплевывать, и поэтому в их состав включены компоненты, обладающие раздражающим слизистую оболочку действием. А родители, в свою очередь, должны выдавливать на щетку такое количество пасты, чтобы только смазать кончики щетинок. Для определения количества выдавливаемой пасты достаточно для чистки зубов ребенка в возрасте двух лет и старше, родители могут ориентироваться на ноготок на мизинце их ребенка – по размеру они должны быть одинаковыми.

Ребенок не сможет качественно чистить зубы самостоятельно до 6-7 лет, так как его моторные навыки несовершенны из-за незрелости нервной системы. До школьного возраста ребенок лишь тренируется, а чистка зубов осуществляется родителями.

## Рациональное питание.

Какие же продукты питания и напитки содержат вещества, необходимые для укрепления здоровья ваших зубов и десен?

Лучше друзья зубов – фтор и кальций. Кальцием богаты: рыба, грецкие орехи и миндаль, фасоль и соя, изюм, курага и другие сухофрукты, зеленые овощи (капуста, салат, огородные травы, особенно петрушка). Только будьте осторожны со щавелем – он очень кислый.

Самый известный источник кальция – молочные продукты. Однако не все они хороши для зубов. От сладких молочных коктейлей и мороженого вреда, пожалуй, будет больше, чем пользы. Во-первых, они содержат сахар, который портит зубы. Во-вторых, сахар, как и соль, мешает усвоению кальция.

Самый полезный из молочных продуктов – сыр, особенно его твердые



сорта. Они богаты казеином и фосфатами, которые восстанавливают зубную эмаль. Жевание сыра не стимулирует образование кислоты. Так что сыр действует как очень хороший антикариозный препарат.

Источники фтора – отварная картошка, гречка, морская рыба, зеленый салат, хлеб из муки грубого помола и свежесваренный чай.

Витамин С, которым богаты фрукты, стимулирует обменные процессы.

О морепродуктах диетологи говорят, что они являются идеальным продуктом питания: в них есть те самые минеральные вещества которые необходимы нашим зубам постоянно- это кальций, фосфор, фтор, витамины группы Д и В. Также полезна и морская рыба в ней содержатся фосфор, йод и кальций и витамины группы А и Д.

Нужно помнить, что зубам нужна нагрузка? Для этого нужно употреблять в пищу грубоволокнистые продукты. Данную группу продуктов питания еще называют «стоматологическими детергентами».



Во-первых, они стимулируют слюноотделение, снижающее количество бактерий в ротовой полости.

Во-вторых, они обладают так называемым эффектом скраба для зубов, обеспечивая тем самым дополнительное очищение зубов от остатков пищи. Грубая пища поддерживает здоровье десен и стимулирует нормальное кровоснабжение.

### **Табак и здоровые зубы несовместимы.**

Курение снижает отделение слюны, не позволяя ей поддерживать рот в чистоте. От курения на зубах образуются трудноудаляемые темно-коричневые пятна. Курение ускоряет развитие зубного камня и заболеваний полости рта. Компоненты табачного дыма нарушают кровообращение в деснах и вызывают атрофию слизистой оболочки. У курильщика развивается сначала хронический гингивит (воспаление десен), а затем и хронический пародонтит. Неудивительно, что курильщики теряют больше зубов, чем некурящие люди.



### **Продукты -опасные для здоровья зубов.**

Некоторые продукты содержат кислоту, которая разрушает эмаль зубов.

Опаснее всего газированные напитки, которые сейчас так популярны, особенно у детей. Они содержат много кислоты рН 2,5-3,0, и у людей, которые часто их пьют, развивается некариозное разрушение поверхности зуба, т.е. эмаль разъедает кислота не бактериального происхождения. Цветные лимонады вредны однозначно, но если вы или ваши дети не в силах от них отказаться, пейте через соломинку. В этом случае зубы будут меньше контактировать с вредоносной жидкостью.

Кроме этого наиболее опасными для здоровья зубов являются:

- пища с большим содержанием быстрых углеводов;
- конфеты и шоколад (особенно жевательные конфеты);
- сухофрукты;
- цитрусовые соки и напитки.

Для эмали зубов также вредна очень холодная или горячая пища. Еще вреднее – резкий перепад температур. От этого на эмали образуются микротрещины.

**Посещайте стоматолога** не менее одного раза в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов.

Не откладывайте визит к стоматологу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.



**Соблюдение этих простых правил  
поможет сохранить зубы здоровыми.**

Врач-валеолог Войтешонок Н.И.

Издатель:

Отдел общественного здоровья  
государственное учреждение  
«Светлогорский зональный центр гигиены  
и эпидемиологии»

Ответственный  
за выпуск

Войтешонок Наталья Ивановна  
врач-валеолог