

На здоровье!



Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

3-2021

Электронная рассылка

Всемирный день здоровья полости рта (20 марта)



В этом выпуске:

1. Кариес - это инфекционный процесс стр.2
2. Правильная гигиена полости рта стр.2
3. Зубные пасты и использование фторидов стр.3
4. Зубные щетки стр.4
5. Дополнительные средства гигиены (зубные нити, ополаскиватели и др.) стр.4
6. Уход за полостью рта у детей стр.4
7. Рациональное питание стр.5
8. Продукты - опасные для здоровья зубов стр.6
9. Табак и здоровые зубы несовместимы стр.6
10. Посещать стоматолога нужно не менее одного раза в год стр.6

Всемирный день здоровья полости рта – это день, провозглашающий важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира.



Красивая улыбка и здоровые зубы сразу привлекают внимание и всегда помогут расположить к себе собеседника.

По статистике ВОЗ, во всем мире у 60-90% детей школьного возраста и почти у 100% взрослых людей имеется кариес. Тяжелая форма пародонтита обнаруживается у 15-20% пациентов в возрасте от 35 до 44 лет. По словам экспертов, именно кариозные и воспалительные заболевания полости рта являются основными причинами выпадения зубов. В глобальных масштабах примерно у 30% пожилых людей в возрасте 65-74 лет полностью отсутствуют естественные зубы.

Большая часть заболеваний полости рта может быть предупреждена. **Сохранить свои зубы здоровыми возможно.**

Кариес – это инфекционный процесс, который вызывается кариесогенными бактериями. Бактерии ферментируют углеводы пищи с образованием кислоты, которая и разрушает эмаль зубов.

Вторым компонентом, способствующим развитию раннего детского кариеса, является кариесогенное вскармливание – это сахара в напитках, молоке и детских молочных смесях, высокая частота потребления сахаров из 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. 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.

Существует много методов чистки зубов. Один из них – стандартный метод чистки зубов Пахомова Г.Н. Он заключается в следующем: чистку зубов начинают с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту. В таком же порядке проводят чистку зубов на нижней челюсти. Чистить зубы следует вертикальными «выметающими» движениями (не менее 10 движений на одном месте), располагая зубную щетку под углом 45 градусов, заканчивать – круговыми движениями при сомкнутых челюстях с захватом зубов и десен.

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

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

Чистить зубы необходимо не менее двух – трёх минут.

Зубные пасты должны хорошо удалять мягкий зубной налет, остатки пищи; быть приятными на вкус, обладать хорошими дезодорирующим и освежающим действием и не иметь побочных эффектов: местного раздражающего и аллергизирующего.

Основными компонентами зубных паст являются абразивные, гелеобразующие и пенообразующие вещества, отдушки, красители.

Самым массовым лечебно-профилактическим средством являются фторсодержащие зубные пасты.

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.

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

Фторидсодержащие зубные пасты поддерживают прочность зубной эмали, что препятствует ее крошению, делает эмаль менее восприимчивой к различным вредным кислотам.

Основное качество фтора, благодаря которому он нужен и используется в зубной пасте, – это его противокариозная способность. Фтор вступает в реакцию с соединениями кальция и образуется фторапатит, который занимается «латанием» поврежденных участков эмали. Процесс называется реминерализацией. Пасты с фтором лучше остальных тормозят скорость развития кариеса, оказывают антибактериальное влияние на все виды кариесогенных микроорганизмов в полости рта. После использования фтористых паст остатки пищи не прилипают к стенкам зубов, соответственно не происходит формирование зубного камня.

Отбеливающими пастами можно пользоваться 1-2 раза в неделю и никак не чаще. Кроме того, не стоит верить тому, что через пару дней ваши зубы станут белоснежными – это простой рекламный ход. Она способна лишь немного осветлить потемневшую эмаль.

Наиболее сильными из таких паст являются специализированные пасты со специальными окислителями – пероксидом водорода или пероксидом карбамида. Они осветляют зубы с помощью химической реакции. Однако такими пастами, как и специальными аппликациями, можно пользоваться строго по назначению врача, так как после этих процедур зубы могут стать очень чувствительными.

Наиболее широко применяются зубные **щетки** средней степени жесткости. Очень мягкая зубная щетка нужна детям до 5 лет и людям с повышенной чувствительностью зубов. Мягкая щетка - детям от 5 до 12 лет, а также при выраженной кровоточивости, болезненности десен, при истирании твердых тканей зубов. Зубная щетка средней жесткости - детям старше 12 лет и взрослым. Жесткие и очень жесткие зубные щетки использовать без рекомендации врача нельзя, так как они могут травмировать десну и вызвать истирание твердых тканей зубов. Зубную щетку необходимо регулярно менять. Щетки средней жесткости можно использовать в течение 3 месяцев, а с мягкой щетиной надо заменять через 1-2 месяца.

Электрическая зубная щетка

Преимущества:

хорошо чистит зубы - согласно результатам большинства исследований, электрические зубные щетки лучше, чем обычные, удаляют налет, в том числе в труднодоступных участках;

требуется меньше времени для чистки зубов - при чистке электрической зубной щеткой достаточно двух минут, а обыкновенной надо чистить не менее трех;

Недостатки:

есть вероятность истирания твердых тканей зубов и травм десен. Поэтому электрическую зубную щетку следует использовать 2-3 раза в неделю.

Кроме этого можно 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 аккуратно вводят в межзубный промежуток, изгибают по поверхности зуба и «пилящими» движениями выводят обратно.

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

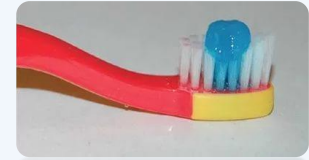
Зубные ополаскиватели (эликсиры) продлевают гигиеническое и лечебно-профилактическое действие зубной пасты; эффективно и на длительный период уничтожают неприятный запах изо рта.

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. С 1 года можно начинать применение зубной пасты, выпускаемой для детей данного возраста.

Для определения количества выдавливаемой пасты достаточного 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.



Детям до 6 лет зубы должны чистить родители, так как моторные навыки детей несовершенны из-за незрелости нервной системы.

Рациональное питание.

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

Лучшие друзья зубов – фтор и кальций. Самый известный источник кальция – молочные продукты. Однако не все они хороши для зубов. От сладких молочных коктейлей и мороженого вреда больше, чем пользы. Во-первых, они содержат сахар, который портит зубы. Во-вторых, сахар и соль, мешают 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.



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

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. Грубая пища поддерживает здоровье десен и стимулирует нормальное кровоснабжение.

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.

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. У курильщика развивается сначала воспаление десен, а затем и хронический пародонтит. Неудивительно, что курильщики теряют больше зубов, чем некурящие люди.



Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. 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%.

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.



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