

21 июля 2016г. - День профилактики стоматологических заболеваний

Каждый год в июле проводится день профилактики стоматологических заболеваний. В 2016 году – это 21 июля.

Стоматологические заболевания, а основные это – кариес зубов и патология периодонта – широко распространены среди населения Беларуси: 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. Ежегодно к врачам-стоматологам осуществляется более 14 млн. обращений за стоматологической помощью, ставится более 8 млн. пломб и изготавливается 500-550 тыс. зубных протезов.

Ни для кого не секрет, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Достаточно регулярно соблюдать всего три простых правила, на которых базируется весь мировой опыт: правильная гигиена полости рта, правильное питание и использование фторидов.

ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Она заключается в, домашней чистке зубов минимум два раза в день, а также использовании дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.). Помимо этого стоит проводить профессиональную гигиену полости рта.

Необходимость проведения профессиональной гигиены вызвана процессами, происходящими в полости рта при неудовлетворительном индивидуальном уходе. Недостаточная гигиена полости рта приводит к образованию зубных бляшек, на которых скапливается мягкий зубной налет, постепенно распространяющийся на все поверхности зубов. Воздействие внутриротовой микрофлоры со временем вызывает⁷ минерализацию мягкого налета и формирование твердого зубного камня (наддесневого и поддесневого). Рост поддесневого (субгингивального) зубного камня приводит к разрушению связочного аппарата периодонта с дальнейшим формированием зубодесневого, а затем и костного кармана. В последующем эти процессы сопровождаются развитием гингивита, периодонтита, расшатывания и потери зубов.

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. Регулярное проведение профессиональной гигиены полости рта снижает риск заболеваемости кариесом на 50%, периодонтитом - на 70%.

Профессиональная гигиена полости рта отличается от ежедневного гигиенического ухода своей комплексностью и использованием специальных препаратов и оборудования. Основными этапами профессиональной гигиены полости рта служат удаление зубных камней и мягкого пигментированного

налета, полировку зубных поверхностей, покрытие зубов фторсодержащим лаком или гелем.

Преимущества профессиональной чистки зубов:

- профилактика кариеса зубов и болезней тканей периодонта;
- удаление зубного налета из любых, даже труднодоступных мест, что сделать при помощи обычной зубной щетки, просто невозможно;
- решение проблемы неприятного запаха изо рта;
- профессиональная гигиена является неотъемлемой частью сложного стоматологического лечения, такого, как периодонтологическое лечение, микропротезирование, ортодонтическое лечение, имплантация.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является правильное питание: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. Вы - это то, что вы едите!

Главное требование – ограничение частоты потребления углеводов. Количество приемов пищи не должно превышать 5–6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса

Наиболее важные вещества для здоровья ваших зубов и десен это – белки, кальций, фосфор, цинк, антиоксиданты, витамины А, В, С, D, омега-3 жирные кислоты.

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

Молочные продукты. Молочные продукты без добавления сахара способны укреплять ваши зубы. Например, кальций, содержащийся в сыре, делает зубы более крепкими. В то же время сыр нейтрализует pH ротовой полости, что является профилактикой развития кариеса. Молоко и йогурты обеспечивают ваш организм фосфатами, и витамином D, которые особенно необходимы для лучшего усвоения кальция в организме человека.

Орехи. Многие сорта орехов (арахис, миндаль кешью, лесной орех) обеспечивают ваши зубы кальцием, витамином D, витамином B6, железом и цинком, что особенно важно для укрепления зубов. Наибольшее количество кальция, необходимого для восстановления минеральной структуры эмали зубов, содержится в миндале и бразильских орехах.

Твердые сорта фруктов и овощей. 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.

Клубника и киви. Клубника и киви содержат наивысшую концентрацию витамина С, необходимого для здоровья ваших десен.

Именно витамин С является одним из самых важных веществ для сохранения структуры коллагеновых волокон ваших десен.

Чай. Зеленый и черный чай содержат такие вещества как полифенолы, которые препятствуют отложению зубного налета на зубах. В свою очередь полифенолы снижают активность кариесогенных бактерий. Катехины, содержащиеся в зеленом чае, сохраняют ваши десны здоровыми.

Вода. Вода обеспечивает ополаскивание полости рта от остатков пищи и сладких напитков. Фторированная вода способствует дополнительному укреплению эмали зубов.

Наиболее опасными для здоровья зубов являются:

1. Конфеты и шоколад (особенно жевательные конфеты).
2. Сухофрукты,
3. Пища с большим содержанием углеводов.
4. Газированные сладкие напитки.
5. Алкогольные напитки.
6. Цитрусовые соки и напитки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФТОРИДОВ

В качестве носителя добавок фторидов всему населению рекомендуется пищевая йодированно-фторированная соль, которую следует добавлять к пище в процессе ее приготовления.

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.

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 Ваши зубы здоровыми

*Главный внештатный специалист Министерства здравоохранения
Республики Беларусь по стоматологии Матвеев А.М.*