

Гигиена полости рта

Необходимым условием для здоровья зубов и десен является поддержание правильной гигиены полости рта. Систематический уход за зубами имеет большое профилактическое значение не только в предупреждении заболеваний зубов и тканей пародонта, но и в снижении ряда общих заболеваний (например, реже обостряются хронические тонзиллиты). Современный характер питания населения, не способствует самоочищению зубов во время жевания. Продукты, ускоряющие слюноотделение и механически очищающие зубы, такие как яблоки, сырая морковь и др. используются редко. Все чаще употребляются пирожные, хот-доги, гамбургеры. В результате чего в полости рта накапливаются клейкие остатки пищи, являющиеся хорошей питательной средой для многочисленных микробов. Под их влиянием остатки пищи подвергаются брожению, гниению и вызывают неприятный запах изо рта, служат основой для образования зубного камня и возникновению других заболеваний.

Ежедневная профилактика помогает предотвратить развитие заболеваний полости рта. Эти процедуры просты, не болезненны, менее дорогостоящие и проблемные, чем лечение уже возникших поражений, которые могли быть остановлены на начальной стадии. Поэтому, между визитами к стоматологу каждый должен следовать простым рекомендациям:

- дважды в день чистить зубы зубной щеткой;
- ежедневно прочищать межзубные пространства, например зубной нитью;
- придерживаться сбалансированного режима питания, ограничивая промежуточные закуски между основными приемами пищи;
- после каждого приема пищи полоскать рот водой или ополаскивателем.

Для правильного ухода за полостью рта понадобится:

1. Удобная зубная щетка с небольшой чистящей головкой, желательно средней жесткости или мягкая, с как можно более часто расположенными, аккуратно подстриженными щетинами из синтетического волокна. Зубную щетку следует менять раз в 2-3 месяца.

2. Качественная зубная паста. Все пасты делятся на 2 группы: гигиенические и лечебно-профилактические. Первая предназначена для очищения зубов от налета пищи и придания полости рта приятного запаха. Основная масса зубных паст относится ко второй группе, т.е. лечебно-профилактических. Среди них выделяют: противокариозные, отбеливающие и противовоспалительные. Противокариозный эффект обеспечивается присутствием в зубной пасте фторидов и кальция, улучшающих минерализацию тканей зуба, укрепляющих эмаль и предохраняющих ее от разрушительного действия бактерий. Необходимо помнить, что кальций мешает усвоению фтора, поэтому зубная паста должна содержать либо фтор, либо кальций. Противовоспалительный эффект обеспечивается добавлением в зубную пасту экстрактов трав (мята, ромашка, шалфей). Отбеливающие пасты содержат бикарбонат натрия или соду, которая помимо отбеливающего эффекта обладает выраженным абразивным действием. Вследствие риска повреждения эмали, отбеливающие зубные пасты рекомендуют применять не чаще 1-2 раз в неделю. Считается, что для

эффективной гигиены полости рта зубные пасты следует чередовать, меняя не только тип пасты, но и производителя.

3.Ополаскиватель для полости рта. Так же выделяют противокариозные и противовоспалительные ополаскиватели. В состав первых входят ионы кальция или фтора. Вторые могут содержать один из ингредиентов: неовитин, азулен, медные производные хлорофилла, хвойный или женьшеневый экстракт. Эликсиры и ополаскиватели с хлоргексидином, триклозаном и другими антисептиками созданы для лечения воспалительных заболеваний ротовой полости, их следует использовать строго по показаниям.

4.Средства для очистки межзубного пространства: зубная нить (флосс), зубочистки, межзубный ершик или межзубный стимулятор.

Соблюдая простые правила, Вы можете сохранить здоровую и красивую улыбку. И помните, что здоровые зубы - это не просто привлекательная внешность и хорошее самочувствие, но и залог полноценного питания и разборчивой речи.

Врач-гигиенист
(зав. отделом гигиены)
УЗ «Осиповичский райЦГЭ»

О.Н.Винчук