

16 июля - день профилактики стоматологических заболеваний.

Современная стоматологическая наука и практика знают причины и условия возникновения и развития заболеваний, вооружены эффективными методами первичной и вторичной профилактики. Большая часть факторов риска для развития кариеса зубов и других стоматологических заболеваний определяется поведением людей. Целью проведения дня профилактики стоматологических заболеваний является информирование населения о природе болезней, обучение простым и результативным методам самопомощи, мотивация к воспитанию здоровых привычек в семье.

Кариесом поражено практически все население планеты (95 – 98 %). Основной причиной кариеса является зубной налет – специфическое образование на поверхности зуба, обусловленное скоплением микроорганизмов. Налет прикреплен к поверхности зуба, его невозможно смыть водой. Бактерии зубного налета превращают сахар и остатки пищи в полости рта в кислоты, которые растворяют эмаль зубов, в результате чего образуется кариозная полость. Следствием невылеченного кариеса являются воспалительные заболевания тканей, примыкающих к зубу, воспалительные заболевания кости, окружающей зуб.

Число утраченных зубов может являться показателем того, сколько воспалительных заболеваний полости рта человек перенес за свою жизнь. А каждое такое заболевание не только разрушает ткани во рту, но и является очагом инфекции для всего организма. Токсины, которые выделяют патогенные бактерии, попадают в кровеносное русло и поражают многие органы (почки, кости, суставы и сердце).

Анализ исследований шведских ученых показал, что у людей, у которых оставалось всего 10 собственных зубов и меньше, риск смерти от ишемической болезни сердца был в семь раз выше, чем у людей того же возраста и пола, имеющих 25 зубов и больше.

Первичная профилактика стоматологических заболеваний основывается на сочетании использования следующих методов: гигиена полости рта, рациональное питание, использование фторидов.

Для предупреждения заболеваний зубов и десен, следует соблюдать следующие правила:

- Чистить зубы два раза в день, соблюдать правильную технику чистки зубов, хотя бы один раз в день пользоваться зубной нитью, применять зубочистки.
- Ополаскивать рот водой или зубным эликсиром после каждого приема пищи.

- Вместо сладостей употреблять в пищу больше сырых фруктов, орехов, семян. Тщательно разжевывать твердые сырые овощи, например, морковь и сельдерей.
- Вместо шипучих напитков с высоким содержанием сахара, пить воду, натуральные соки и частично обезжиренное молоко.
- Употреблять в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов.
- Использовать фторосодержащие зубные пасты, укрепляющие зубную эмаль.
- Посещать стоматолога не реже 2 раз в год: врач даст рекомендации по гигиене полости рта, своевременно выявит возникшие проблемы, проведет необходимое лечение.

Применение средств гигиены полости рта, в сочетании с правильным питанием и регулярным уходом за зубами, позволяет сделать гигиену полости рта одним из экономически выгодных массовых методов профилактики стоматологических заболеваний.

Врач-валеолог Войтешонок Н.И.