

Как сохранить зубы здоровыми.

Кариес – самое распространенное заболевание зубов, которым поражено практически все население Беларуси. Для сохранения здоровья зубов необходимо своевременно удалять зубной налет, микроорганизмы которого вызывают образование кариозных полостей и воспаление десен.

Зубной налет - это вязкая бесцветная пленка из бактерий и сахаров, постоянно образующаяся на зубах. Поэтому наиболее простым и доступным методом удаления зубного налета и защиты от кариеса является уход за полостью рта, своевременная и правильная чистка зубов.

Чистить зубы обязательно надо 2 раза в день (время, за которое налет становится опасным – 12 часов), после завтрака и ужина. Наилучшее очищение зубов от налета обеспечивает стандартный метод чистки зубов, использующий три вида движений: вертикальные, горизонтальные и круговые. Уход за зубами осуществляется небольшой щеткой средней жесткости, количество пасты на одну чистку соизмеримо с горошиной.

Детям до 6 лет зубы должны чистить родители, специальной зубной щеткой с применением зубной пасты, выпускаемой для детей данного возраста.

После чистки зубов щетка тщательно промывается мылом, ополаскивается водой и хранится в открытом стакане вверх щетинками, щетка подлежит замене через 2-3 месяца.

Недоступные для щетки участки между зубами очищаются специальными зубными нитями (флоссами) под контролем и при участии родителей. 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.

Полоскание рта – необходимо осуществлять несколько раз после каждого приема пищи, желательно кипяченой водой комнатной температуры или зубным эликсиром.

Визиты к стоматологу должны проводиться каждые 6 месяцев, чтобы врач мог обнаружить и вылечить пораженный зуб, когда полость еще маленькая и обнаруживается только во время стоматологического осмотра при помощи специальных инструментов.

Незалеченные зубы являются рассадником вредных микроорганизмов, способствуя более быстрому образованию кариозных полостей на соседних зубах, развитию и обострению нестоматологических заболеваний (пиелонефрит, миокардит, артрит), не говоря о боли, невозможности улыбаться и запахе изо рта.

Врач –валеолог Войтешонок Н.И.