



Здоровые зубы – здоровый организм. Это, казалось бы бесспорное утверждение, к сожалению, не всегда находит понимание у многих граждан в отношении сохранения здоровыми собственных зубов с самого раннего возраста. В результате, с течением времени в полости рта возникает ряд заболеваний, которые приводят не только к потере зубов, но и другим неприятным последствиям, создающим дискомфорт в полости рта и во всем организме.

Зубной налет – это вязкая бесцветная пленка из бактерий и сахаров, постоянно образующаяся на зубах и нередко приводящая к кариесу и заболеванию десен.

Зубной камень – затвердевший зубной налет, который также приводит к заболеванию десен и возникновению кариеса.

Заболевание десен (болезнь периодонта) – зубной налет со временем начинает раздражать десны, от чего они припухают и кровоточат. Заболевание десен, если их не лечить, может привести к потере зубов и стать причиной других серьезных болезней.

Неприятный запах изо рта (галитоз) – некоторые продукты питания, вредные привычки (прежде всего курение, алкоголизм), заболевания десен, зубов, носоглотки, пищевода, желудка, печени, почек, легких и т.п. – являются его причиной. В первых двух случаях это легко устраняется простым способом – соблюдение правил личной гигиены, и, прежде всего, полости рта.

Кариес – самое распространенное заболевание зубов. При употреблении пищи, содержащей сахар или крахмал, бактерии зубного налета начинают выделять кислоту, повреждающую зубы.

Скопление остатков пищи и микроорганизмов на зубах, плохая гигиена полости рта – играют значительную роль в развитии кариозных процессов.

Первичная профилактика стоматологических заболеваний основывается на сочетанном использовании следующих 3 методов: гигиена полости рта, использование фторидов, рациональное питание.

Наиболее простым и доступным методом удаления зубного налета и защиты от кариеса является уход за полостью рта, своевременная и правильная чистка зубов.

Правильная чистка и уход за зубами.

Зубы необходимо чистить в течение *двух – трех минут два раза в день* после завтрака и после ужина, совершая не менее десяти движений в области каждых 2-3 зубов. Последовательность чистки зубов следующая: □

- *жевательные поверхности* – движение щетки «вперед-назад»;
- *вестибулярные (передние) поверхности* – зубы сомкнуты, зигзагообразные движения;
- *оральные (внутренние) поверхности* – выметающие движения.



Уход за зубами осуществляется небольшой щеткой средней жесткости и фторсодержащей зубной пастой соответственно возрасту, количество которой на одну чистку соизмеримо с горошиной.

Зубной щеткой вычищаются как зубы, так и язык, после чего щетка тщательно промывается мылом, ополаскивается водой и хранится в открытом стакане вверх щетинками.

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

Замена щетки из-за износа и загрязнения микробами *через 2-3 месяца.*

Гигиенический уход за полостью рта у детей контролируют родители, определяя зубочисткой качество очищения по наличию или отсутствию мягкого налета на поверхности зубов возле десны.

В качестве носителя добавок фторидов, рекомендуется пищевая фторированно-йодированная соль, которую следует добавлять к пище в процессе ее приготовления. Используйте фторсодержащие зубные пасты, укрепляющие зубную эмаль, для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

Одним из важных факторов сохранения здоровья зубов является *правильное питание*. Избыточное содержание и длительное пребывание в полости рта продуктов, богатых углеводами, и, особенно, сахарами, оказывает негативное влияние на стоматологическое здоровье. Количество приемов пищи не должно превышать 5 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов.

Очень важно посещать врача-стоматолога ***не реже 2 раз в год***: врач даст рекомендации по гигиене полости рта, своевременно выявит возникшие проблемы, проведет необходимое лечение.