

# *Профилактика стоматологических заболеваний и гигиена полости рта*



*Министерство  
здравоохранения  
Тульской области*



*ГУЗ "Тульская областная  
стоматологическая  
поликлиника"*

## Входные ворота в организм человека

Полость рта как зеркало отражает состояние здоровья, и очень многие внутренние заболевания можно диагностировать по состоянию полости рта и зубов, точно так же и наоборот. Профилактика стоматологических заболеваний в её современном понимании - это комплекс мер, направленных на защиту полости рта, предотвращение развития не только стоматологических, но и очень многих общих заболеваний всего организма.

Полость рта - это самое уязвимое место, здесь находится “штаб-квартира” врагов нашего организма - микробов и токсинов.

Ключевой механизм возникновения заболеваний полости рта заключается в недостаточном очищении её от пищевых остатков, которые служат питательной средой для размножения различных микробов.

## Что же следует предпринять, чтобы предотвратить разрушительную деятельность микробов и токсинов?

1. Необходимо тщательно очищать зубы, следить за тем, чтобы в полости рта не оставались частицы пищи.
2. Нужно свести к минимуму число возможных мест скопления пищевых остатков.
3. Периодически проводить комплекс мероприятий по укреплению зубов и дёсен.

Гигиена полости рта состоит из двух тесно взаимосвязанных направлений: профессиональная, выполняемая в стоматологическом кабинете с участием врача, и индивидуальная, которая проводится пациентом самостоятельно.

## ***ЗУБНОЙ НАЛЁТ***

В полости рта обитает большое количество микроорганизмов. Некоторые из них могут стать причиной развития стоматологических заболеваний. Эти микроорганизмы прикрепляются к поверхности зубов и дёсен, образуя *зубной налёт*. В состав зубного налёта входят также пищевые остатки. Зубной налёт образуется в первую очередь в тех местах, где бактериям и пищевым остаткам легче задержаться: в углублениях на жевательной поверхности зубов, в межзубных промежутках, между зубом и десной.

Микробы зубного налёта питаются углеводами и другими пищевыми остатками. В процессе жизнедеятельности микроорганизмы вырабатывают органические кислоты и другие токсические вещества. Пока толщина зубного налёта незначительна, вещества, вырабатываемые бактериями, нейтрализуются и смываются слюной. Когда зубной налёт становится “зрелым”, слюна уже не в силах “помочь”. Время, которое необходимо для “созревания” зубного налёта в среднем составляет 12 часов. Вот почему стоматологи рекомендуют чистить зубы не менее двух раз в день!

## *КАРИЕС*

Кислоты, выделяемые бактериями зубного налёта, растворяют эмаль зубов, так начинается КАРИЕС. В начальной стадии кариеса, которая называется “кариесом в стадии мелового (белого) пятна” полость в зубе отсутствует. Разрушены лишь отдельные кристаллы поверхностных слоёв эмали. На этой стадии кариес можно вылечить без инструментального вмешательства, при помощи средств, позволяющих восстановить минеральный состав эмали (назначаются врачом). Если кариес не остановить на стадии пятна, в зубе образуется полость, которая при отсутствии лечения будет увеличиваться. Для того чтобы избежать появления в зубах кариозных полостей, необходимо минимум дважды в год посещать стоматолога с целью профилактического осмотра.

## *ГИНГИВИТ И ПАРОДОНТИТ*

Кислоты и токсичные вещества зубного налёта, расположенного в области шейки зуба, становятся причиной воспаления десны - ГИНГИВИТА.

Он проявляется прежде всего кровоточивостью дёсен во время чистки зубов. Основной причиной гингивита (до 80% случаев) является недостаточная гигиена полости рта. В этом случае лечение может ограничиться рациональным подбором средств гигиены. Проконсультируйтесь с гигиенистом или стоматологом, какие средства гигиены Вам подходят. Если заболевание не остановлено, то воспалительный процесс может распространиться на другие ткани пародонта и привести к развитию ПАРОДОНТИТА. При пародонтите происходит разрушение удерживающего аппарата зуба. Заболевание сопровождается кровоточивостью десен, образованием пародонтальных карманов, гнилостным запахом изо рта, оголением корней зубов, подвижностью зубов. Пародонтит становится причиной потери зубов в 6 раз чаще, чем кариес.

## ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ ФЛОССОМ



Вам потребуется около 50 см нити, концы которой следует обмотать вокруг средних пальцев. Затем большими пальцами нить аккуратно вводится в каждый межзубной промежуток на верхней челюсти и доводится до края десны.



Налет следует удалять движениями вверх—вниз. При этом нужно проявлять осторожность, чтобы не порезать нитью десну.



Далее аналогичным образом очищается нижний ряд зубов. Вводить нить в данном случае удобнее указательными пальцами.



Обратите внимание: для обработки каждого последующего зуба используется новый участок нити. Очищение зубов флоссом рекомендуется проводить 1 раз в день - вечером.



*кариес*

*гингивит*



*пародонтит*



## *ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ*

1. Чистите зубы дважды в день, утром - после завтрака, вечером - после последнего приёма пищи.
2. Ежедневно очищайте зубы флоссом.
3. Посещайте стоматолога не реже двух раз в год для профилактического осмотра и профессиональной чистки зубов.
4. Проконсультируйтесь с гигиенистом или стоматологом, выбирая средства гигиены полости рта. Не пренебрегайте качеством этих средств.
5. Помните, что для здоровья зубов более опасна частота потребления сладостей, чем их количество.
6. Помните, что заболевания, обнаруженные на ранней стадии, можно вылечить или предотвратить их дальнейшее развитие.

Было бы неправильным считать, что абсолютно всё зависит от соблюдения техники и регулярности ухода за зубами и дёснами. В возникновении основных стоматологических заболеваний играют роль и другие факторы: наследственность; содержание фтора в питьевой воде (оптимальное количество 1 мг/л); перенесённые в период беременности и в детском возрасте заболевания; экология; характер питания.

## *ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ*

**Уважаемые пациенты!**

Каждую субботу в соответствии с графиком в структурных подразделениях ГУЗ «Тульская областная стоматологическая поликлиника» проводятся «Дни открытых дверей». С графиком можно ознакомиться на официальном сайте учреждения: <https://tosp-tula.ru/>

Приглашаем всех желающих посетить стоматолога для осмотра и обследования на онкопатологию полости рта.

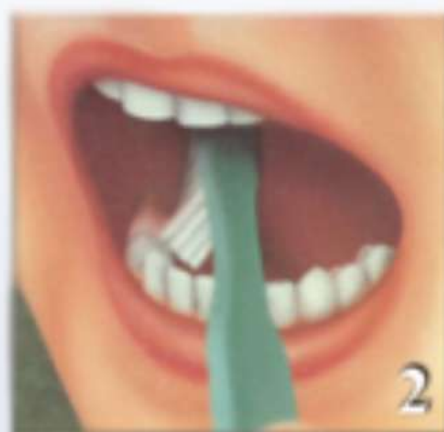
Аутофлуоресцентная стоматоскопия - новая технология оптической визуализации слизистой оболочки полости рта.

Пройдите осмотр у стоматолога и обследование на онкопатологию полости рта без предварительной записи!

Обследование проводится бесплатно по полису ОМС.



## ТЕХНИКА ОЧИЩЕНИЯ ЗУБОВ ЩЁТКОЙ



1. Чистку зубов начинают с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту. В таком же порядке проводят чистку зубов на нижней челюсти.

Обратите внимание на то, что рабочую часть зубной щетки следует располагать под углом  $45^{\circ}$  к зубу, производить очищающие движения от десны к зубу, одновременно удаляя налет с зубов и десен.

2. Жевательные поверхности зубов очищать горизонтальными (возвратно-поступательными) движениями так, чтобы волокна щетки проникали глубоко в фиссуры и межзубные промежутки.

3. Вестибулярную поверхность фронтальной группы зубов верхней и нижней челюстей очищать такими же движениями, как моляры и премоляры.

4. При чистке оральной поверхности ручку щетки располагать перпендикулярно к окклюзионной плоскости зубов, при этом волокна должны находиться под острым углом к зубам и захватывать не только зубы, но и десну.

5. Завершают чистку круговыми движениями зубной щетки при сомкнутых челюстях, осуществляя массаж десен.

*Еще раз акцентируем внимание: продолжительность чистки зубов составляет около двух минут.*

Обратитесь за соответствующими рекомендациями и разъяснениями к стоматологу!