



Ежегодно 20 марта во всем мире отмечается «Всемирный день здоровья полости рта» О том, как ухаживать за ротовой полостью, в статье расскажет врач стоматолог-терапевт ГАУЗ "Аксубаевская ЦРБ" Хусаинова Резеда Рефгатовна:

«Профессиональная и индивидуальная гигиена полости рта является основным компонентом профилактики стоматологических заболеваний.

Профилактика кариеса зубов и болезней пародонта требует четкого представления о причинах, вызывающих эти заболевания, факторах, способствующих их развитию.

Хорошо известен тот факт, что зубной налет является одной из причин развития кариеса зубов. Начальное поражение кариесом возникает в местах, где создаются благоприятные условия для накопления зубного налета (ямках и фиссурах, на аппроксимальных поверхностях и пришеечных областях).

В полости рта находится множество разнообразных микроорганизмов, формирующих постоянную микрофлору. Богатая питательная среда, постоянная влажность, оптимальное значение рН и температуры создают благоприятные условия для адгезии, колонизации и размножения различных микроорганизмов и, как следствие, развития различных стоматологических заболеваний. Поэтому одним из наиболее действенных и, вместе с тем, наиболее простых и доступных мер их профилактики является правильный и эффективный уход за зубами.

Одной из наиболее действенных мер профилактики рака полости рта являются периодические профилактические осмотры с последующим диспансерным наблюдением в случае обнаружения хронических заболеваний слизистой полости рта».

- *Резеда Рефгатовна, расскажите какими методами можно проводить удаление зубных отложений с поверхностей зубов и десен?*

«К основным средствам индивидуальной гигиены полости рта относятся зубные пасты, гели, зубные порошки, зубные щетки».

- *Как выбрать зубную щетку, пасту?*

«Щетина должна быть ни слишком мягкой, ни слишком жесткой. В настоящее время большинство производителей предлагают щетки от очень мягкой до супержесткой. Зубная щетка со щетиной средней жесткости является универсальной и подходит большинству взрослых людей. С одной стороны, она эффективно чистит зубы, а с другой не раздражает десна. Менять зубную щетку рекомендуется раз в три-четыре месяца.

При выборе **зубной пасты** важным аспектом является состав, препятствующий развитию заболеваний зубов, в частности кариеса и пародонтоза. Полезно также использовать пасту с добавлениями экстрактов лекарственных трав, которые оказывают укрепляющее действие. Рекомендуется использование для гигиены полости рта фторид-содержащих зубных паст в концентрациях, согласно возрастным рекомендациям: детям в возрасте до 6 лет – размером с маленькую горошину, старше 6 лет, подросткам и взрослым – размером 1-1,5 см»

- *Какие еще средства гигиены полости рта существуют?*

«К дополнительным средствам гигиены полости рта относят флоссы (зубная нить), зубочистки; ирригаторы (гидромассажеры); средства для чистки языка: скребки, щетки-скребки; ополаскиватели для полости рта, отбеливатели для зубов; порошки для обработки зубных протезов.

Зубные нити, которые используют для очищения конкретных поверхностей зубов. Эти нити изготавливаются из искусственных волокон или поролон.

Длина нити – 30-40 см. Нити наматывают на средние пальцы рук и натягивают большим пальцем правой и указательным пальцем левой руки. В натянутом состоянии нить вводят в межзубный промежуток, прижимают к контактным поверхностям зуба и производят 6-7 движений в переднезаднем или нижневерхнем направлении. Нить надо продвигать без больших усилий, чтобы не повредить десну. Нити, пропитанные 2%-ным раствором фторида натрия, применяются для обработки боковых поверхностей зубов с целью профилактики кариеса.

Зубочистки. Их используют для очистки десневой борозды, межзубных промежутков и контактных поверхностей зубов. Они могут быть деревянными или пластмассовыми, плоскими, треугольными и круглыми. Зубочисткой пользуются перед зеркалом. При этом зубочистку ставят в центр десневой борозды под углом 45 градусов к поверхности зуба и, прижимая к эмали, продвигают по контактной поверхности к экватору зуба.

Ирригаторы (гидромассажеры). Их применяют для удаления остатков пищи и массажа десен. Рекомендуют с профилактической целью, при наличии факторов риска возникновения заболеваний пародонта. Ирригацию можно проводить 2-3 раза в день в течение 5-7 мин после чистки зубов;

Зубные эликсиры. Зубные эликсиры – это водно-спиртовые растворы, содержащие антисептические, дезодорирующие, вяжущие средства»

- *Какие еще рекомендации Вы можете дать?*

«Хотелось бы отметить, что правильная и тщательная гигиена полости рта должна проводиться не менее чем 2 раза в день (утром и вечером после еды). Старайтесь придерживаться правильного питания, исключая избыточное содержание углеводов, особенно сахаров, и их длительное пребывание в полости рта. Ежедневно в рационе должно быть достаточное потребление фруктов и овощей.

Конечно же стоит отказаться от курения и использования бездымного табака, включая жевание табака, потребления алкоголя; использовать защитные средства во время занятий спортом и поездок на моторизованных транспортных средствах для снижения риска лицевых травм.

Стоматологические осмотры следует проводить не реже двух раз в год. Это позволяет своевременно выявлять такие проблемы, как кариес, заболевания десен и другие нарушения. В случае необходимости врач может назначить дополнительные процедуры, такие как профессиональная чистка зубов или лечение кариеса на ранней стадии»