**Причины и профилактика заболеваний пародонта**

**Профилактика заболеваний пародонта** должна проводиться по следующим направлениям:

* рациональное питание;
* применение препаратов фтора;
* устранение аномалий прикуса и неправильного строения и расположения некоторых мягких тканей и органов полости рта, устранение супраконтактов и фукнкциональное избирательное пришлифовывание (травматический фактор);
* устранение дефектов пломбирования, протезирования и ортодонтического лечения;
* устранение нарушений архитектоники прикрепления мягких тканей преддверия полости рта;
* своевременное лечение зубов;
* соблюдение гигиены полости рта;
* лечение сопутствующих заболеваний.

**Профилактику болезней пародонта** необходимо начинать с первых лет жизни ребенка, обеспечивая на первых этапах правильные функции сосания и глотания. С 4-х лет можно проводить санацию полости рта (восстановление нормальной формы коронок зубов пломбированием и нормального прикуса). Необходимо следить за устранением вредных привычек у детей (кусание ногтей, облизывание губ) и за правильным разжевыванием пищи ( в том числе – за обязательным употреблением жесткой пищи). Соблюдать гигиену полости рта необходимо с детского возраста.

Поскольку заболевания пародонта в большой степени зависят от общего иммунного статуса организма и от состояния сосудистой системы, необходимо следить за их поддержкой, что в большой степени определяется нормализаций питания и ведением здорового образа жизни. Пища (как в детском возрасте, так и у взрослых) должна содержать достаточное количество белка, аскорбиновой кислоты, витамина Е, минеральных солей. Людям, у которых имеются начальные признаки заболеваний пародонта, необходима диета с ограниченным употреблением углеводов и жиров. Продукты питания должны содержать холин, лецитин, метионин (творог, бобовые, капуста, овсяная крупа, рыба), что препятствует отложению холестерина в сосудах. Обязательны молочнокислые продукты, овощи и фрукты, способствующие выведению холестерина из организма. Крайне важно следить за состоянием желудочно-кишечного тракта, вовремя выявлять и лечить дисбактериоз.

В общем комплексе профилактических мероприятий надо уделять место массажу десен, что тренирует сосуды челюстно-лицевой области. Это и пальцевый массаж десен, и гидромассаж.

При профилактике заболеваний пародонта следует устранить обстоятельства, которые могут привести к перегрузке отдельных групп зубов (ортодонтическое лечение в раннем возрасте, рациональное протезирование у взрослых).

Поскольку заболевания пародонта тесно связаны со многими соматическими заболеваниями, крайне важны как профилактика последних, так и полная ликвидация последствий перенесенных заболеваний (в частности, острых инфекционных заболеваний различной этиологии). Необходимо устранять любые перегрузки организма, в том числе и нервные (стрессовые состояния).

Курение является одним из предрасполагающих факторов поражения пародонта. Поэтому необходимо избавиться от этой вредной привычки. Лица, подверженные факторам профессиональной вредности, также входят в группу риска по заболеваниям пародонта. Поэтому необходимо максимально избегать влияния вредных факторов окружающей среды (газы, пылевые частицы, тепловая радиация, низкие температуры и пр.).

Необходимо тщательно следить за состоянием зубов и вовремя обращаться к стоматологу, поскольку незалеченные зубы являются постоянным источником инфекции.

Основным фактором, предупреждающим развитие заболеваний пародонта, является правильная гигиена полости рта с использованием арсенала современных средств. На сегодняшний день имеются следующие средства индивидуальной гигиены полости рта: зубные щетки различных модификаций, зубные нити (флоссы) для чистки межзубных промежутков, зубочистки, межзубные стимуляторы, приспособления для очищения языка, межзубные ершики, ирригаторы полости рта, зубные порошки, зубные пасты и гели, ополаскиватели, спреи-дезодоранты, жевательные резинки, средства для ухода за съемными ортопедическими и ортодонтическими конструкциями, красители для самостоятельного выявления зубных отложений, индивидуальные стоматологические зеркала.

Эффективность лечебно-профилактических зубных паст определяется их составом, компоненты которого воздействуют на ткани пародонта и слизистую оболочку полости рта. Зубные пасты могут содержать следующие компоненты:

* биологически-активные добавки (источники микро- и макроэлементов, витаминов), повышающие защитные процессы в тканях;
* ферменты, удаляющие зубной налет и оказывающие бактерицидное действие;
* антибактериальные препараты, влияющие на микроорганизмы в полости рта;
* минеральные соли, улучшающие кровообращение, растворение слизи, препятствующие образованию зубного налета;
* агенты, снижающие чувствительность твердых тканей зубов (например, 10% хлорид стронция, хлорид калия, формальдегид, лактат алюминия);
* абразивные вещества;
* гелеобразующие и пенообразующие вещества, красители, отдушки, улучшающие вкусовые качества пасты;
* агенты, препятствующие образованию зубного камня и эффективно удаляющие мягкие и даже частично минерализованные зубные отложения (однако, регулярное применение таких паст может привести к преждевременному истиранию зубной эмали);
* отбеливающие компоненты.
* Пасты, содержащие мощные антисептики (триклозан и хлоргексидин), могут вызвать пигментацию зубной эмали и дисбаланс микрофлоры полости рта.

Зубные щетки также отличаются многообразием и подбираются строго индивидуально с учетом особенностей конкретного человека. Многие их них обеспечены специальными опциями, позволяющими одновременно с чисткой зубов проводить массаж десен. Современные зубные щетки (которые бывают разной степени жесткости) отличаются весьма оригинальным расположением , формой и высотой пучков щетины, что позволяет очищать с их помощью самые труднодоступные места полости рта.Особо следует выделить электрические зубные щетки, в которых за счет мотора, головка совершает одновременно вибрационные и вращательные движения, что значительно повышает их эффективность. В основе действия ультразвуковых зубных щеток лежит ультразвуковое деструктирующее воздействие на бактерии, а интенсивное пенообразование дополнительно помогает устранить налет. Существуют также акустические и ионные зубные щетки (в последних зубная бляшка активно уничтожается за счет электростатического взаимодействия частиц с разноименными зарядами). Зубную щетку нельзя использовать более 2-3 месяцев из-за накапливания в ней микроорганизмов, истирания ее щетины. После использования щетку надо каждый раз тщательно мыть с мылом под проточной струей воды.

Межзубные ершики прекрасно очищают широкие межзубные промежутки, пространства под несъемными протезами и ортодонтическими конструкциями. Зубные нити (флоссы) применимы для очищения узких межзубных промежутков. Существуют специальные проводники нитей для проведения флосса под ортодонтическую дугу или под мостовидный протез. Специальные зубные нити используют для чувствительных зубов.

Зубочистки предназначены для удаления остатков пищи из межзубных промежутков и для удаления зубного налета с боковых поверхностей зубов. Однако при их использовании необходимо соблюдать осторожность во избежание травмирования мягких тканей и эмали. Межзубные стимуляторы — эластичные конусы из резины или мягкого пластика – предназначены для массажа десневых сосочков.

При наличии в полости рта ортопедических или ортодонтических конструкций (протезов, бюгелей, брекетов, мостов, коронок, шин и др.) необходимо следить за их чистотой особенно тщательно. Съемные конструкции ежедневно моют и чистят зубной щеткой с мылом или зубной пастой. Существуют также специальные быстрорастворимые таблетки для очистки съемных протезов.

В настоящее время существуют более сложные устройства (например, ирригаторы полости рта), которые в домашних условиях позволяют эффективно очищать межзубные промежутки, пространства под протезами, неглубокие пространства под отслоившейся десной с одновременным эффективным гидромассажем десен. Ирригаторы обеспечивают постоянную или пульсирующую струю воды или антисептического раствора с давлением от 2 до 10 атм, вытекающую из узкого наконечника.

Кроме того, необходимо периодически осуществлять полный гигиенический комплекс в стоматологической клинике (профессиональная гигиена полости рта), включающий, в частности, эффективное удаление зубных отложений, снятие зубного налета, отбеливание зубов, покрытие зубов специальными фторсодержащими лаками, полировку зубов.

Гигиена полости рта при патологии пародонта способствует закреплению результатов лечения и устранению рецидивов, а у здоровых людей помогает предотвратить заболевания пародонта.