ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Кариес зубов – это стоматологическое заболевание, характеризующееся прогрессирующей декальцинацией твердых тканей: эмали, дентина и цемента. Разрушение зубов сопровождается болью, неприятным запахом изо рта и эстетическим дискомфортом.

ПРИЧИНЫ КАРИЕСА

Развитие кариеса зависит от присутствия бактерий в зубном налете. Бактерии выделяют специальные ферменты, которые позволяют расщеплять углеводы пищи. При этом образуются кислоты, которые вызывают разрушение твердых тканей зуба. В то же время, зубы у одних людей более устойчивы к действию кислоты, чем у других. Это в основном зависит от резистентности (устойчивости) эмали, а также от свойств слюны. Большое значение имеет минеральный состав эмали и, в частности, наличие кристаллов фторапатита, которые образуются при достаточном поступлении фтора. За счет слюны происходят процессы самоочищения, а также частичного восстановления эмали (реминерализации) благодаря насыщению ее ионами фтора.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФТОРИДОВ

Наиболее практичный метод фторпрофилактики для взрослого населения – применение фторидсодержащих зубных паст. Снижение распространенности кариеса при их использовании в течение всей жизни составляет 25%. Также эффективно применение аппликаций растворами фторидов, гелями, покрытие зубов фторлаками, которые оказывают пролонгированное действие на зубную эмаль. Они способствуют профилактике кариеса, снижают чувствительность зубов. Стоматолог может порекомендовать для ежедневного использования 0,05% раствор фторида натрия или 0,2% – для использования 1 раз в две недели. Лаки обычно наносятся 1 раз в 6 месяцев. Все эти средства местной профилактики можно использовать в сочетании с применением фторидсодержащих зубных паст.

ПИТАНИЕ И СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В настоящее время существуют научно-обоснованные данные о влиянии ряда факторов питания на стоматологическое здоровье. К общим факторам, представляющим риск для стоматологического здоровья, можно отнести несбалансированное употребление продуктов основных групп (недостаточное поступление белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов), необходимых для здоровья человека в целом, в том числе дефицит поступления фторидов.

Кариес зубов и углеводы пищи

Все углеводы могут быть переработаны бактериями полости рта с

выделением органических кислот, являющихся причиной разрушения эмали зуба, при этом важно не количество, а частота их употребления в день.

Учеными была предложена «безопасная» для развития кариесогенной ситуации частота приема углеводсодержащей пищи: рекомендуется частота приемов пищи и напитков, не превышающая 5 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса.

Жевательные резинки и здоровые зубы

Всем пациентам, особенно подросткам и молодым людям, нужно знать, что жевательная резинка не заменяет гигиеническую процедуру чистки зубов с помощью зубной щетки и фторсодержащей зубной пасты. Жевательная резинка не очищает зубы от налета, она лишь вызывает стимуляцию слюноотделения. Слюна способствует нейтрализации кислоты, образовавшейся в зубном налете, и ускоряет процесс реминерализации. Однако этот эффект кратковременный.

Жевательные резинки могут быть рекомендованы здоровым людям после употребления сладкой пищи и напитков в перерывах между основными приемами пищи.

•Жевать резинку рекомендуется в течение 5 – 20 минут (оптимальное время 10 минут) и не чаще, чем 3 – 5 раз в день после еды.

•Не рекомендуется регулярное использование жевательных резинок с сахаром, так как они повышают риск развития кариеса зубов, особенно при неудовлетворительной гигиене полости рта.

•Не рекомендуется жевать резинки людям с заболеваниями височно-нижнечелюстного сустава, заболеваниями слизистой оболочки полости рта, а также имеющим патологическую подвижность зубов.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Одним из методов профилактики кариеса является уменьшение количества зубного налета, что достигается ежедневной 2-х разовой чисткой зубов с использованием зубной щетки, фторсодержащей зубной пасты и зубных нитей.

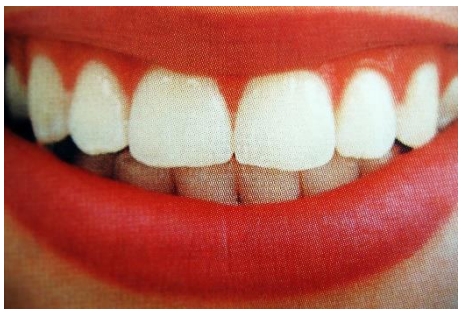
для профилактики кариеса важно соблюдать 4 правила:

тщательно чистить зубы два раза в день зубной щеткой и пастой и зубной нитью, при необходимости пользоваться дополнительными средствами гигиены (ершики, зубочистки и др.);

использовать соединения фтора (фторидсодержащая вода, фторсодержащая зубная паста) всю жизнь;

соблюдать правильный сбалансированный режим питания, ограничивая частоту приемов пищи до пяти раз в день;

регулярно, не реже 1 раза в год, посещать врача-стоматолога.



ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ПЕРИОДОНТА

БОЛЕЗНИ ПЕРИОДОНТА И ИХ ПРИЧИНЫ

Заболевания периодонта, известные в народе как «пародонтоз», очень распространены среди взрослого населения мира и Республики Беларусь.

В начальной стадии наблюдается воспаление десны, или гингивит. Заболевание развивается постепенно. Изменяется цвет десны, она теряет свою упругость, поверхность десны сглаживается и блестит. Первое время десна кровоточит только при дотрагивании (щеткой, при еде), потом появляется спонтанная кровоточивость. Неприятный запах изо рта также ассоциируется с заболеваниями десен.

К сожалению, многие пациенты пренебрегают советами стоматолога, игнорируют кровоточивость при чистке зубов и даже спонтанную кровоточивость. Но если воспаление десен своевременно не лечить, болезнь прогрессирует, и гингивит переходит в периодонтит. Со временем у таких пациентов разрушается связка, удерживающая зуб в лунке. Помимо этого, происходит разрушение костной ткани, появляются карманы между зубом и десной, может возникнуть гноетечение, зубы становятся подвижными.

Основной причиной воспаления десны являются микроорганизмы зубного налета, локализующегося в придесневой части зубов, межзубных промежутках, и продуцируемые ими токсины. Способствовать развитию патологии могут факторы, снижающие защитные возможности тканей периодонта (общие заболевания, нарушения обмена веществ и другое).

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Бактерии зубного налета играют важнейшую роль в развитии болезней периодонта. К сожалению, полностью предотвратить образование зубного налета не представляется возможным, поскольку микроорганизмы присутствуют в полости рта у каждого человека и являются частью его нормальной микрофлоры.

Уже через 2 часа после чистки зубов вновь начинается формирование зубного налета, которое происходит в пределах 24 часов. Следовательно, наилучший метод устранения негативного влияния

бактерий – ежедневный гигиенический уход за полостью рта.

Частота чистки зубов должна составлять как минимум 1 раз в день. В то же время нужно учитывать, что не всегда удается полностью удалить налет со всех поверхностей зубов. Поэтому общепринятой считается рекомендация чистить зубы 2 раза в день – утром после завтрака и вечером перед сном.

Врачи-стоматологи рекомендуют чистить зубы не менее 3 минут таким образом, чтобы ни один зуб не был пропущен. Важно уделять внимание очистке языка, поверхность которого очищается мягкими скребущими движениями зубной щетки. Для очищения языка можно использовать специальные щетки или скребки (рис. 1)



Рис.1. Щетка для языка

Основные средства гигиены:

Зубная щетка – одно из самых распространенных средств гигиены. В торговой сети имеется большой выбор зубных щеток с разными конструктивными особенностями. Однако не существует научных доказательств, что какая-либо конструкция является самой эффективной. Наибольшее значение имеет владение правильной техникой чистки зубов и регулярной замены щетки (1 раз в 3 месяца).

Следует приобретать те зубные щетки, которые имеют свидетельство о государственной регистрации и продаются в герметичной упаковке, на которой должно быть указано ее название, степень жесткости щетины и информация о фирме-изготовителе.

Зубная паста

На основании результатов последних научных исследований для профилактики стоматологических болезней рекомендуется чистка зубов фторсодержащей зубной пастой, которая будет способствовать уменьшению образования зубного налета и укреплению твердых тканей зубов.

При покупке важно убедиться, что паста включает фтор, герметически запаяна и содержит всю необходимую информацию на упаковке и тубе:

название, наименование изделия: словосочетание «зубная паста»

или другой эквивалент;

дата производства и/или срок годности;

все составляющие – полный список ингредиентов (особенно важна информация о наличии в зубной пасте соединений фтора и о концентрации активного фтора, максимальная концентрация фтора в пасте не должна превышать 0,15% (или 1500 ppm);

название страны-производителя или ответственного дистрибьютора; штрих-код, номер партии и объем;

Зубные пасты должны иметь свидетельство о государственной регистрации.

Зубные нити

Каждый зуб имеет поверхности, контактирующие с соседними зубами. Зубная щетка не позволяет очистить от налета эти участки, поскольку щетинки не могут проникнуть в узкие межзубные промежутки. Это приводит к тому, что до 50% зубного налета может оставаться на контактных поверхностях зубов. Для очищения зубов с этих поверхностей используют зубные нити (рис. 2).

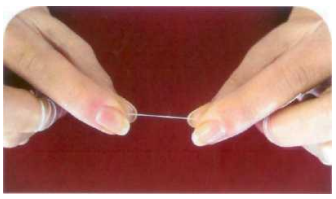


Рис. 2. Зубная нить

Врачи-стоматологи сходятся во мнении, что при развитых навыках применения флоссов их вид не имеет существенного значения.

Для тех пациентов, кто только осваивает технику флоссинга, более предпочтительным считается использование вощеных нитей, поскольку они легче вводятся в межзубные промежутки, не разволокняются и не разрываются.

Для облегчения применения зубных нитей предложены специальные держатели – флоссеты (рис. 3).



Рис. 3. Флоссета

Их использование актуально для лиц, которые не могут освоить технику применения флоссов, особенно это касается лиц с нарушениями подвижности пальцев и кистей рук.

Дополнительные средства гигиены

Межзубные ершики

Межзубные ершики (рис. 4) изготавливаются из нейлоновой

щетины, фиксированной на тонкой проволочной основе. Форма рабочей части ершика может быть конической или цилиндрической. Ершики различаются также по размеру. Актуально применение межзубных ершиков при наличии открытых межзубных пространств, образованных в результате атрофии десны и оголения корней зубов.



Рис. 4. Ершик.

Ополаскиватели

Ополаскиватели подразделяются на две большие группы.

Первые применяются до чистки зубов с целью облегчения удаления зубного налета щеткой и пастой. Основная цель использования подобных полосканий – размягчение налета на зубах.

Другие применяют после чистки, они препятствуют сцеплению бактерий с поверхностью зуба. Ополаскиватели, содержащие антисептики, уменьшают количество зубного налета на поверхностях зубов.

Однако их применение не снижает значимость ежедневных гигиенических процедур, которые являются основными для удаления зубного налета.

В некоторых случаях (после хирургических операций, при наличии заболеваний слизистой оболочки и десен) стоматолог может порекомендовать использование специальных антибактериальных ополаскивателей. Однако они не предназначены для постоянного, регулярного применения, а используются только в периоды обострений стоматологических заболеваний. При длительном применении одного и того же средства с антимикробной активностью его эффективность значительно снижается за счет адаптации к нему микрофлоры полости рта.

Следует ли чистить зубные протезы?

Важно знать, что зубной налет и камень могут образовываться и на поверхности съемных и несъемных ортопедических конструкций (протезов). Поэтому следует очищать протезы зубной щеткой с зубной пастой.

Существуют специальные щетки (рис. 5) для очищения поверхности съемных ортопедических конструкций, а для очистки

промежутков под мостовидными протезами необходимо использовать суперфлосс.



Рис. 5. Щетки для протезов

Суперфлосс – нить, состоящая из трех частей. Первая часть – твердое волокно для проведения нити в межзубной промежуток. Вторая часть – рыхлая, «пушистая», обладает выраженной абсорбирующей способностью – предназначена для очищения широких межзубных промежутков, пространств под несъемными ортодонтическими дугами, под шинирующими конструкциями, под промывными частями мостовидных протезов, между вживленными имплантатами. Третья часть нити – обычный флосс.

Что касается съемных протезов, то на ночь их рекомендуется извлекать из полости рта и хранить в стакане с водой, с растворенными в ней специальными очищающими таблетками.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

Со временем зубной налет минерализуется и превращается в твердый кальцифицированный слой – зубной камень, которому также отводится определенная роль в развитии воспалительных заболеваний периодонта

Если вовремя не удалять зубной камень, он будет травмировать ткани периодонта. А главное – камень способствует накоплению зубного налета, являясь хорошим ретенционным пунктом.

Профессиональная гигиена (рис. 6) подразумевает удаление зубного налета и камня стоматологом с помощью специальных ручных инструментов или ультразвука, а также полировку зубов с помощью специальных щеточек и резинок с пастами, содержащими абразивы. Эта процедура рекомендуется всем пациентам не реже одного раза в шесть месяцев, а в некоторых случаях (например, при заболеваниях периодонта) и чаще.

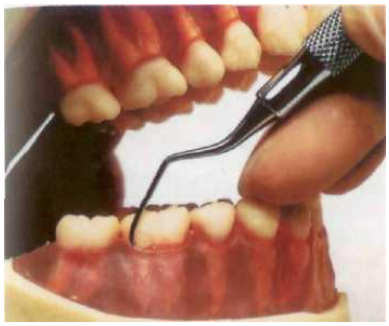


Рис. 6 Профессиональная гигиена

Таким образом, чтобы избежать болезней периодонта, нужно неукоснительно придерживаться следующих правил:

- Тщательно чистить зубы два раза в день зубной щеткой и пастой, не реже 1 раза в день пользоваться зубной нитью. При необходимость использовать дополнительные средства гигиены.
- Использовать соединения фтора (фторированная соль, фторсодержащая зубная паста) всю жизнь.
- Регулярно (1 раз в 6 месяцев) посещать врача-стоматолога с целью удаления зубных отложений (проведения профессиональной гигиены).

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И ДЕСНЫ – ЗАЛОГ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ!