

## УЛЫБКА! КРАСОТА! ЖИЗНЬ! – НАШЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

(памятка для населения)



*«Мировой опыт борьбы с кариесом показывает, что снижение уровня интенсивности кариеса и улучшение стоматологического здоровья – достижимая цель, и важнейшим средством достижения этой цели является профилактика».*

Директор ЦНИИС и ЧЛХ, член-корреспондент  
РАН, профессор А.А.Кулаков

Самым распространённым хроническим заболеванием на планете является кариес зубов, им поражено более 5 миллиардов человек, поэтому борьба с кариесом остается глобальной проблемой в деле укрепления здоровья людей. К сожалению и в России уровень интенсивности и распространённость кариеса остаётся высоким. Несмотря на внедрение новых методов лечения, материалов, оборудования, технологий, в большинстве регионов нашей страны распространённость кариеса достигает более 90 %.

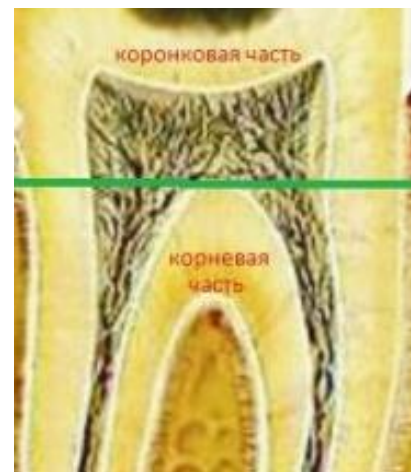
### ***Что такое кариес зубов?***

Кариес зубов - поражение твердых тканей, которое начинается с разрушения эмали. Если не предпринимать никаких мер и не проводить профилактику, кариозный процесс распространяется вглубь, образуются полости, могут присоединиться различные осложнения. При неблагоприятном течении происходит потеря зуба.

Основной причиной кариеса являются бактерии - стрептококки, которые оказывают разрушительное действие на твердые ткани зуба. Во рту человека обитает большое количество разнообразных микроорганизмов, уже через 2–4 часа после тщательной чистки зубов их количество может достигать до 1 млн. Они активно прикрепляются к поверхности и воздействуют на эмаль, что вызывает кариес.

## ***Условия для размножения бактерий в полости рта:***

- неправильная гигиена полости рта, особенно нерегулярная или недостаточно эффективная чистка зубов;
- нерациональное питание с избытком мягкой углеводистой пищи и недостатком сырых овощей;
- гиповитаминоз;
- низкое содержание в питьевой воде некоторых минералов (фтора, фосфора и кальция);
- нарушение формирования зубов, что нередко связано с перенесенными в детстве рахитом или туберкулезом;
- снижение иммунитета;
- наличие заболеваний желудочно-кишечного тракта.



## ***Профилактика кариеса***

***Профилактика кариеса включает в себя следующие системные мероприятия:***

1. Укрепление здоровья путем лечения общих заболеваний, закаливания, применения иммуномодуляторов.
2. Уменьшение действия стрессовых факторов на организм.
3. Полноценное жевание. Для адекватной нагрузки на зубочелюстную систему в период ее формирования нужно употреблять в пищу сырые овощи и фрукты.
4. Прием препаратов фтора, кальция, витаминов и общеукрепляющих средств.
5. Тщательный гигиенический уход за полостью рта, который осуществляется в домашних условиях и в стоматологическом кабинете.
6. Уменьшение количества потребляемых углеводов.
7. Профессиональная гигиена (удаление над- и поддесневых зубных отложений) должна проводиться не реже 1 раза в 6 месяцев у лечащего врача-стоматолога.
8. Обязательное посещение врача – стоматолога для планового осмотра.
9. Своевременное и полноценное восстановление дефектов зубов и зубных рядов.
10. Оздоровление условий труда, отдыха, питания.
11. Здоровый образ жизни.

### *Соблюдайте правила питания!*

- Питайтесь рационально. Обеспечьте наличие в ежедневном рационе белков, жиров и углеводов, клетчатки, витаминов и минералов в соотношении, оптимальном соответственно возрасту и физической активности.
- Откажитесь от концентрированных фруктовых соков и сладких газированных напитков.
- Используйте питьевую или минеральную воду, некрепкий чай.
- Увеличьте потребление кисломолочных продуктов, богатых кальцием: творога, сыра.
- Не реже двух раз в неделю употребляйте в пищу рыбу и другие морепродукты, содержащие большое количество фосфора и витамина D.
- Замените сладкий десерт на свежие твердые фрукты, богатые витамином С.

### *Соблюдайте культуру питания!*

- Не принимайте пищу на ходу.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Откажитесь от перекусов между основными приемами пищи.
- Обязательно прополощите рот после еды.

### **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА**

1. Запломбированные зубы необходимо чистить зубной щеткой с пастой также два раза в день.
2. После еды следует полоскать рот для удаления остатков пищи.
3. Для чистки межзубных промежутков можно использовать зубные нити (флоссы) после обучения их применению и по рекомендации врача-стоматолога.
4. Продолжайте гигиенические процедуры даже при возникновении кровоточивости при чистке зубов.
5. Не принимайте пищу, содержащую естественные и искусственные красители (например: чернику, чай, кофе и т. п.) в течение первых двух суток после пломбирования зуба.
8. Не принимайте и не пережевывайте очень жесткую пищу (например: орехи, сухари), не откусывайте от больших кусков (например, от цельного яблока) во избежание сколов пломбы и прилегающих к пломбе твердых тканей зуба.

9. Раз в полгода следует посещать стоматолога для проведения профилактических осмотров в целях увеличения срока службы пломбы.

***Обращайтесь к лечащему стоматологу,***

- *если в зубе возникает резкая боль;*
- *если кровоточивость не проходит в течение 3—4 дней;*
- *если после пломбирования и окончания действия анестезии пломба мешает смыканию зубов;*
- *если в запломбированном зубе боли (повышенная чувствительность) во время приема и пережевывания пищи не проходят в течение 1—2 недель;*
- *если после проведения профессиональной гигиены появилась повышенная чувствительность твердых тканей зубов.*

***Особую роль в профилактике кариеса играют дополнительные средства гигиены полости рта: ополаскиватели, зубные нити, зубочистки***

**Зубная нить** - единственное средство, которое позволяет очистить промежутки между зубами - места наиболее частой локализации кариеса, должна применяться после каждого приема пищи.

**Ополаскиватели для полости рта** являются дополнительным источником фтора. Кроме того, они подавляют рост болезнетворных бактерий и нейтрализуют кислоту, разрушающую эмаль. Полоскать рот такими растворами нужно после каждой еды и вечером перед сном.

**Зубочистки** используются, когда нет возможности воспользоваться зубной нитью для очистки промежутков между зубами после еды.

***Помните!***

***Грамотная профилактика кариеса предотвратит его появление в 95% случаев!***

***Только стоматолог при регулярном его посещении может оценить эффективность проводимых профилактических мероприятий!***