

## **Здоровье полости рта начинается с чистых зубов и регулярного посещения врача-стоматолога.**

Ежедневная гигиена полости рта важна для всего организма. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета. Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости.

### **Профилактика болезней десен**

Болезни десен, как правило, вызваны бактериями, которые обитают в зубном налете и зубном камне. К факторам риска относятся курение, употребление некоторых лекарств, неполноценная гигиена полости рта и генетическая предрасположенность. Две основные разновидности заболеваний десен — это гингивит и пародонтоз. Гингивит — это начальная стадия заболеваний десен, которая может протекать незаметно. Пародонтоз, или пародонтит — это воспаление десен, к которому приводит не вылеченный гингивит. Пародонтоз приводит к разрушению зубов и тяжелому инфицированию десен. Нередко процесс заканчивается потерей зубов.

### **Признаки заболеваний десен**

- Покрасневшие, кровоточащие и опухшие десны.
- Неприятный запах изо рта.
- Подвижность зубов.
- Чувствительность зубов.
- Развитие абсцессов в области корней зуба.
- Потеря зубов.

### **Профилактика заболеваний полости рта (десен и зубов)**

- Чистите зубы 2 раза в день.
- Используйте щетки средней жесткости.

- Регулярно используйте зубную нить.
- Используйте средства для полоскания рта.
- Раз в полгода посещайте стоматолога для осмотра и удаления зубного камня.
- Откажитесь от курения.
- Уменьшите количество потребляемого сахара.
- Используйте средства защиты при занятиях спортом для снижения риска лицевых травм.

## **Гигиена полости рта**

Гигиена зубов бывает профессиональной и индивидуальной. Профессиональную гигиену выполняют врачи-стоматологи. Видов профессиональной чистки много: пескоструйная, механическая, ультразвуковая и лазерная. Проходить профессиональную чистку зубов врачи-стоматологи рекомендуют 2 раза в год. В остальное время необходимо соблюдать личную гигиену, ежедневно (2 раза в день) чистить зубы и полоскать рот.

## **Правила чистки зубов**

- Чистите зубы вертикальными выметающими движениями, от десны к режущему краю зуба. Горизонтальные движения приведут к скоплению налета в межзубных углублениях и повышению чувствительности.
- Жевательные поверхности зубов очищайте горизонтальными движениями от задних зубов к передним. Допускаются движения вперед-назад. Всю полость рта нужно чистить не более 2 минут.
- Не забудьте почистить язык (двигайтесь от корня к кончику), на нем скапливается много микроорганизмов.
- После щетки используйте нить, ирригатор, ершик.
- В течение 30 секунд прополощите рот ополаскивателем.
- Используйте зубную щетку, подходящую вам.
- Используйте монопучковую щетку. Это щётка состоит из 1 пучка щетинок, благодаря чему эффективно прочищает каждый зуб.

- Используйте зубную нить, очищайте с её помощью межзубные пространства.

## **Основные правила чистки зубов у детей**

- До прорезывания зубов с 3-4 месяцев можно использовать специальные салфетки с ксилитом, они помогут малышу привыкнуть к процедуре ухода и легче перейти на зубную щетку.
- С появлением первого зуба у ребенка начинаем чистить его щеткой. Щетка должна быть мягкой, небольшого размера, она должна нравиться ребенку. Каждые 3 месяца щетку необходимо менять.
- Зубную пасту подбирайте по возрасту ребёнка. Количество пасты зависит от возраста: до 3-х лет размер «с рисовое зерно», после 3-х – «горошина».
- Движения щетки «выметающие» сверху-вниз – на верхних зубах и снизу-вверх на нижних. Жевательные поверхности чистят круговыми движениями. Поверхность зубов сверху и снизу делим на три части: левую, правую и центральную. Каждую чистим в течение 20 секунд, весь процесс чистки займёт 2 минуты. Детям зубы чистят 2 раза в день: утром и вечером после еды.

## **Профилактика кариеса**

Кариес – наиболее частая причина потери зубов. Основная причина его развития – плохая гигиена полости рта. Симптомы кариеса: боль и неприятные ощущения в зубе, заметные ямки или дырки. Невылеченный кариес вызывает разрушение пульпы зуба и приводит к его потере. Профилактика кариеса заключается в домашней чистке зубов два раза в день, профессиональной чистке зубов (раз в полгода), регулярном посещении врача-стоматолога для профилактического осмотра. Выбирайте для чистки зубов зубную щетку средней мягкости, которая не повреждает эмаль. Очень мягкие щетки предназначены для детей и взрослых с заболеваниями слизистой полости рта. Мягкие щетки подходят детям после 4-5 лет и взрослым с повышенной чувствительностью зубов. Средней жесткости — всем, у кого нет проблем с эмалью. Жесткие щетки рекомендованы при повышенной склонности к

образованию зубного камня. Щетку нужно менять раз в 2-3 месяца. Старайтесь тщательно полоскать рот после еды. Правильный домашний уход за зубами снижает риск развития кариеса на 80%.