



Зубы и полость рта. Как и почему необходимо ухаживать за ними?

Почему необходимо ухаживать за зубами и полостью рта?

Потому что поддержание их в здоровом состоянии приносит нам пользу. Прежде всего, мы уменьшаем количество беспокойств и болей, причиной которых являются заболевания зубов и лечебные процедуры по их восстановлению.

Кроме того, любое восстановление или замена наших зубов, какими бы прекрасными и дорогими с виду они ни были, никогда не будет лучше, чем свои зубы – ни в функциональном отношении, ни в эстетическом, ни по прочности и долговечности.

А поэтому следуйте рекомендациям, изложенным в этой брошюре, и даже если у вас нет никаких проблем с зубами, посещайте стоматолога хотя бы раз в год.



Какие основные заболевания полости рта нуждаются в профилактике?

Зубной кариес

Это заболевание, вызываемое бактериями, которые утилизируют сахар, содержащийся в пищевых продуктах, и выделяют кислоту, деминерализующую структуру зуба вплоть до того, что это может стать причиной его разрушения.

Для профилактики кариеса следует сократить употребление сладостей, особенно в промежутках между приемами пищи, и часто чистить зубы фторсодержащими зубными пастами для удаления бактерий и (благодаря действию фтора) обеспечить большую устойчивость зубов.

Заболевания периодонта

Это заболевание, поражающее десны. На начальной стадии заболевания возникает воспаление и кровоточивость десен (гингивит). Если развитие болезни не контролировать, может начаться процесс поражения костей, к которым крепятся зубы (периодонтит), который проявляется в том, что зубы становятся подвижными и, в конечном итоге, выпадают.

Для профилактики этого заболевания необходимо четко соблюдать гигиену полости рта и избегать употребления табака.

Рак полости рта

Наилучший способ профилактики этого заболевания – это устранить причины его возникновения и развития: употребление табака и алкоголя, плохое состояние зубов, а также использование плохо подобранного протеза. Одонтологический контроль может выявить поражения на начальных этапах, и в этом случае имеется лучший прогноз на то, что лечение будет эффективным.

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444

www.gencat.cat/salut

© Generalitat de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

Почему кровоточат десны?

Часто они кровоточат потому, что воспалены (гингивит) и, следовательно, поражены заболеванием. Если по прошествии одной недели кровоточивость не проходит, при том что человек чистит зубы правильно, в течение 3 минут после каждого приема пищи, необходимо обратиться за помощью к зубному врачу.

Какие пищевые продукты больше всего способствуют появлению кариеса?

Пищевые продукты с высоким содержанием сахаров – как натуральных, так и искусственных. И поэтому необходимо контролировать (а особенно в промежутках между приемами пищи) потребление сладостей, пирожных, освежающих напитков, фруктовых соков, блюд из злаков, шоколада, мороженого, закусок, меда и т.п.



С какого возраста необходимо начинать чистить зубы?

С того возраста, когда начинается прорезывание зубов (6 месяцев). Необходимо их чистить и ухаживать за ними, используя кусочек марли, смоченный жидкостью для полоскания зубов, содержащей фтор, в ежедневной концентрации; кусочек марли обертывается вокруг пальца того, кто осуществляет уход за ребенком.

Весьма уместно выработать у ребенка привычку чистить зубы без пасты, когда ему исполнится один год (12 месяцев). Начиная с 3-летнего возраста, необходимо использовать для чистки зубов щетку с небольшим количеством зубной пасты для детей (с примерной концентрацией фтора 500 промилле). Количество пасты, наносимой на щетку, не должно превышать по размеру горошину, и достаточно чистить зубы один раз в день.

Начиная с 6-летнего возраста, необходимо чистить зубы щеткой два раза в день с использованием фторсодержащей пасты. Эту привычку следует укреплять и поддерживать на протяжении всей жизни. До достижения ребенком 7-летнего возраста необходимо, чтобы взрослые непосредственно наблюдали за тем, как он чистит зубы, чтобы удостовериться в том, что зубная щетка и зубная паста используются правильно.

Как правильно чистить зубы?

Зубы необходимо чистить приблизительно в течение трех минут, вычищая все их поверхности (жевательные поверхности коренных зубов, поверхности, контактирующие с губами и языком), а особенно – участки, расположенные вблизи десен.

Чистя язык, мы удаляем бактерии и способствуем тому, что выдыхаемый воздух становится свежее.

Для чистки зубов должна использоваться зубная паста, потому что она обеспечивает очистку зубов благодаря имеющимся в ней чистящим веществам, а кроме того, в ней содержится укрепляющий зубы фтор.

Количество пасты, наносимой на щетку, не должно превышать по размеру горошину; нет необходимости наносить больше.

Дети должны пользоваться детской зубной пастой, концентрация фтора в которой ниже (примерно 500 промилле), и стараться чистить зубы так, чтобы не заглотнуть ее.

Сколько раз в день следует чистить зубы?

Рекомендуется чистить зубы после каждого приема пищи. Всемирная федерация стоматологов рекомендует делать это с использованием фторсодержащей зубной пасты как минимум два раза в день, начиная с 6-летнего возраста.

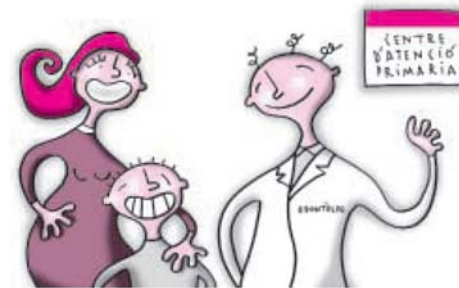
Какая должна быть зубная щетка?

В качестве правила гигиены каждый человек должен пользоваться своей личной щеткой, а кроме того, заменять ее новой приблизительно раз в три месяца. У щетки должна быть густая щетина, обеспечивающая хорошую очистку зубов, однако по мере использования в щетине появляются "плешины", и щетка уже не может хорошо чистить. Подводя итог, отметим: зубная щетка должна быть личной и находиться в хорошем состоянии.



Что делает фтор?

Фтор, нанесенный непосредственно на зубы, повышает их устойчивость к бактериям; кроме этого фтор оказывает реминерализующее действие, что способствует восстановлению участков, подвергнувшихся первичному поражению кариесом. Для достижения этого эффекта зубная паста должна наноситься минимум два раза в день, а наилучший способ сделать это – почистить зубы зубной щеткой с использованием фторсодержащей зубной пасты. Фторсодержащие продукты, такие как растворы для полоскания или зубные пасты, не должны попадать внутрь, поскольку (в случае детей младше 3 лет) их заглатывание может стать причиной появления пятен на постоянных зубах.



Вы хотите узнать больше?

Для получения дополнительной информации вы можете обратиться к нашему стоматологу в Центр первичного приема, который проинформирует вас и даст рекомендации относительно того, что следует делать для сохранения и укрепления здоровья зубов и десен. Ваш стоматолог сможет провести дополнительные профилактические мероприятия для детей, такие как закрытие трещин или профессиональное нанесение фтора. Кроме того, в случае необходимости специалист проведет соответствующее медикаментозное лечение и процедуры при наличии острой патологии.