

Профилактика стоматологических заболеваний.

Улыбка является визитной карточкой каждого человека. Понятно, что когда у человека проблемы с зубами или деснами, он будет реже стараться открывать рот – на этом фоне и возникают комплексы. Но, кроме психологических проблем, состояние ротовой полости оказывает влияние и на работу других органов и систем. Именно поэтому особую актуальность имеет профилактика стоматологических заболеваний, выполнения которых потребует проведения комплекса простых, но действенных мер.

Что подразумевает собой профилактика стоматологических заболеваний?

Здесь идёт комплекс мероприятий, которые предотвратят болезни, образующиеся в ротовой полости.

1. уменьшение распространения кариеса.

2. борьба с появлением пародонта.

Ведь на сегодняшний день интенсивность кариозного распространения просто поражает. Статистика показывает, что практически у каждого второго трёхлетнего малыша из России зубы оказываются подвергнуты кариесу. А с возрастом эта цифра увеличивается и достигает стопроцентной отметки у взрослого населения.

Несоблюдения элементарных правил гигиены делает так, что после 30 лет у человека начинают развиваться пародонтальные воспаления, причиной которой становятся отложения зубного камня.

Вся профилактическая стоматологическая программа подразделяется на общие и местные виды профилактики, которые могут не требовать применения лекарственных средств.

1) Если в общей профилактике необходимо употребления препаратов, то большая роль отведена комплексу витаминных добавок с доминированием кальция и фтора. Длительность прохождения такого курса определяет врач.

2) Профилактика стоматологических заболеваний не всегда использует лекарственные средства. В этом случае называют такие методы, как тщательное пережевывание еды, гигиена ротовой полости и зубного ряда.

Нельзя исключать и периодическое обследование у стоматолога.

3) При использовании в местной профилактики лекарственных средств подразумеваются укрепляющие препараты с повышением количеством кальция и фтора. Чаще всего гелеобразные вещества и пасты – это будет вторичная терапия.

Профилактические меры

Профилактика в стоматологии включает в себя такие методы по просвещению населения:

- основы правильного питания
- обучение гигиены ротовой полости
- применения препаратов с фтором
- вторичная профилактика, к которой относится санация ротовой полости.

Питание играет огромную роль для здоровья зубной ткани. С начало влияет на формирование зуба перед его появлением (прорезыванием), затем воздействует после прорезывания. Большое значение имеет полноценное питание будущей мамы, а также рацион ребенка в первый год его жизни, когда происходит закладка и развитие для постоянных зубов.

Для правильного рациона важно соблюдение рекомендаций:

- белковая пища в достаточном количестве;
- присутствие в еде необходимых аминокислот, микроэлементов и витаминных соединений;
- роль налаженного режима питания;
- продукты содержания кальция и фтор;

А вот пищу, богатую углеводами следует исключить, она разрушает эмаль.

Гигиена полости рта.

Способы удалять отложения находящиеся на зубной поверхности и деснах.

Правильная чистка зубов.

1) процедура начинается от участка находящегося среди верхних правых жевательных зубов.

2) далее по очереди переходить от одного сегмента к следующему.

3) так же следует соблюдать порядок чистки зубов и на нижней челюсти.

4) моляры и премоляры чистка происходит под углом 45%, двигаться от десны к зубу. А по жевательной поверхности достаточно горизонтальной очистки.

5) заканчивается чистка зубов круговыми движениями.

Основные средства гигиены зубов и рта.

1) зубные щетки - выделяется жесткие, средние жесткие и мягкие. Самая



оптимальная средней жесткости.

2) удаление пищевые остатки из межзубного пространства или налёт с боковых поверхностей, можно использовать зубочистки.

3) большую роль играют флосы (или зубные нити), помогают убрать зубной налет и пищевые остатки в тех местах, которые невозможно очистить щеткой

4) зубные пасты, основная задача удаления мягкого налета и остатков еды. При этом быть приятным на вкус, обладать дезодорирующими действиями и для каждого члена семьи паста должна подбираться индивидуально (что касается детей, то им стоит чистить зубы только специально подходящими



по возрасту).

Зубные пасты можно разделить:

- фторсодержащие (используются в целях лечения и профилактики);

- с содержанием фосфат натрия, глюконат натрия, окиси цинка (противокариозные);

- на травах (с ромашкой, шалфеем и подобных растений);

Жевательную резинку используют для улучшения гигиены рта (что происходит за счёт увеличения слюноотделения).

Для полоскания рта подойдут зубные эликсиры, которые продезинфицируют ротовую полость и предупредят образования зубного налёта.

Чистить зубы 2 раза в день утро, вечер и обязательно ополаскивания рта после каждого приема еды.

Больше фтора.

Средства – фториды можно классифицировать по таким пунктам:

- поступающие в организм с солью, водой, в виде капель или таблеток;

-средства для местного применения. Это лаки с содержанием фтора и растворы с гелями. Но если первые образуют пленку, прилегающую к эмали, которая остается на зубах до нескольких часов и даже недель, то вторые имеют высокую концентрацию фтора и в качестве реминерализующих свойств могут применяться в виде аппликаций и втираний.

В профилактике стоматологических заболеваний должны участвовать не только врачи определенного профиля, но и педагоги, особенно проблема касается мотивации детей. Методы воздействия от игры до беседы, а также встречи с их родителями, которым нелишним будет напомнить о правилах и особенностях ухода за полостью рта. Забота о полости рта – это необходимое условие красивой внешности и здоровья человека.

Зубной врач Елисеева Н. В.