

## **Гигиена полости рта.**

### **Общие методы профилактики кариеса.**

Данные методы направлены на весь организм человека в целом и включают мероприятия:

- Правильное и рациональное питание.
- Укрепление иммунной защиты закаливанием, приемом иммуностимуляторов.
- Снижение действия стрессов.
- Прием препаратов фтора, кальция, витаминов.
- Местные методы профилактики кариеса

### **Средства для местной профилактики применяются непосредственно на зубы и полость рта:**

- Тщательная и регулярная гигиена полости рта.
- Снижение в рационе количества углеводов и кислот.
- Использование фторсодержащих препаратов и реминерализующих средств для полосканий или аппликаций.
- Герметизация фиссур.
- Диета и питание для защиты от кариеса

Роль питания для предупреждения появления кариеса нельзя недооценивать. Диета для профилактики заболеваний зубов включает в себя не только отказ от сладостей, мучных продуктов и шоколада. Для того, чтобы сохранить надолго здоровье улыбки необходимо соблюдать несколько правил:

В ежедневном рационе в обязательном порядке должны присутствовать белки, жиры и углеводы в соотношении, оптимальном соответственно возрасту и физической активности. В пище должны присутствовать клетчатка, витамины и минералы.

Следует отказаться от концентрированных фруктовых соков и сладких газированных напитков в пользу питьевой или минеральной воды, некрепкого чая.

Увеличить употребление кисломолочных продуктов, богатых кальцием: творога, сыра.

При недостатке в рационе витаминов и минералов следует принимать поливитаминные и минеральные комплексные препараты.

### **Фторопрофилактика и реминерализация.**

Одним из действенных средств для предупреждения кариозного поражения зубов является использование фторсодержащих препаратов. Механизм их действия заключен в том, что ионы фтора встраиваются в структуру зубной эмали и повышают ее устойчивость к действию кислот. Кроме того, фтор подавляет болезнетворные микроорганизмы, что препятствует появлению зубного налета.

Для профессиональной реминерализации зубной эмали используются фторсодержащие гели и лаки, которые наносятся стоматологом на очищенную поверхность зубов и

образуют защитную пленку, проявляющую активность на протяжении 12 часов. Самыми часто используемыми средствами являются:

- Фторлак
- Composeal
- Duraphat

Использовать такие процедуры реминерализации необходимо 2-3 раза в год.

Еще одним из методов фторопротекции, которые применяются в стоматологических кабинетах, является использование фторных гелей для электрофореза (Белгель F, STAN-GARD). Такие препараты под действием электрического тока заменяют в зубной эмали гидроксильные группы на ионы фтора. Наносят такие гели при помощи специальных капн в течение 3-5 минут. Процедуры проводят каждые полгода.

### **Герметизация фиссур.**

Частым местом локализации кариеса являются фиссуры - углубления между жевательными бугорками зубов, эмаль которых имеет более низкую степень минерализации. Процедура герметизации фиссур проводится в стоматологическом кабинете и заключается в заполнении углублений и ямок специальными полимерными герметиками. Это защищает эмаль от действия кислот и обеспечивает профилактику кариеса в 90% случаев.

Показаниями к проведению герметизации фиссур являются:

- глубокие, узкие фиссуры;
- зуб, подлежащий герметизации, прорезался менее 4 лет назад;
- пигментированные фиссуры и ямки с минимальными проявлениями деминерализации эмали у входа в фиссуру;
- фиссурный кариес, пломбы на жевательной поверхности в других постоянных или временных зубах; • наличие выраженной кариесогенной ситуации в полости рта или ее резкое усиление.
- первый постоянный моляр - 5-6 лет;
- премоляры верхней челюсти - 9-10 лет; • премоляры нижней челюсти - 10-11 лет;
- второй постоянный моляр - 12-13 лет.

Зубные пасты для профилактики кариеса

Лечебно-профилактические зубные пасты оказывают защитное действие благодаря уплотнению зубной эмали минералами, подавлению роста бактерий и устранению мягкого налета.

### **Фторсодержащие зубные пасты**

Противокариозное действие паст, в состав которых входит активный аминофторид, основано на том, что фтор задерживает кальций в структуре эмали и сам, встраиваясь

в нее, повышает сопротивляемость неблагоприятным факторам. Применение их дважды в день для чистки зубов уменьшает заболеваемость до 50%.

**Лучшими зубными пастами для лечения и профилактики кариеса считаются:**

-LACALUT alpin



-Shenseen

-SPLAT Арктикум

-ЭЛМЕКС защита от кариеса



-SPLAT Siberry



-LACALUT fluor

Применение фторсодержащих паст допустимо лишь в регионах, где содержание фтора в воде составляет менее 1,2 мг на литр.

**К безфторным антикариозным зубным пастам относятся:**

-PresiDENT Antibacterial

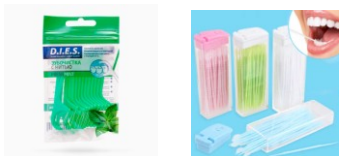
-SPLAT Blackwood



-R.O.C.S.

## **Гигиена полости рта.**

Особую роль в профилактике кариеса играет соблюдение правильной гигиены полости рта. Простой чистки зубов бывает не достаточно для того, что бы удалить остатки пищи и налет с поверхности зубной эмали. В таких случаях на помощь приходят дополнительные средства гигиены: ополаскиватели, зубные нити, зубочистки.



### **Зубная нить**

Зубная нить является единственным средством, которое позволяет очистить промежутки между зубами - места наиболее частой локализации кариеса. Изготавливают ее из натуральных или синтетических волокон с пропиткой антимикробными или фторсодержащими растворами. Пользоваться ею необходимо хотя бы один раз в день перед вечерней чисткой зубов. Оптимальным является ее применение после каждого приема пищи.

### **Ополаскиватели для полости рта**

Растворы для полости рта с противокариозным эффектом 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.

**К ополаскивателям, которые действуют против кариеса, относятся:**

- Лесной бальзам
- R.O.C.S.
- Splat Complete
- Colgate Plax Комплексная защита



Власова М. И.  
Врач-стоматолог