



КАРИЕС И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

В состав микрофлоры полости рта входят как вредные бактерии, так и полезные. Последние участвуют в пищеварении, повышают защитные силы ротовой полости и препятствуют развитию вредных бактерий, способных вызывать заболевания зубов и десен. Вредные бактерии начинают заселять полость рта при прорезывании первого зуба.

При плохом уходе за полостью рта они быстро размножаются и образуют зубной налет, т.е. плотно склеиваются между собой и с поверхностью зуба. Вредные бактерии быстро размножаются, наслаиваются друг на друга (продолжительность этого процесса – в среднем 12-20 часов) и выделяют кислоту, которая постепенно растворяет эмаль в месте прилегания налета к зубу. Так начинается кариес – процесс разрушения твердых тканей зуба.

Если кариес не лечить?

- Вредные бактерии быстро разрушают твердые ткани зуба и проникают внутрь. Развивается **ПУЛЬПИТ** – воспаление мягких тканей зуба и нерва, **ПЕРИОДОНТИТ** – распространение воспаления десен в глубь тканей;
- разрушаются связки, удерживающие зуб, разрушается кость челюсти, в которой крепится зуб;
- токсины, выделяемые бактериями, проникают в кровь и провоцируют возникновение и развитие хронических заболеваний в организме.



Из-за плохой гигиены полости рта вредные бактерии вызывают и заболевание десен (сначала воспаление и кровоточивость, а затем и парадонтит).

- Появляется неприятный запах изо рта (бактерии активно размножаются под десной, разлагая остатки пищи).

Роль фтора в профилактике стоматологических заболеваний

Фтор предотвращает возникновение кариеса, так как:

1. Соединяясь с эмалью, он делает ее крепче, устойчивее к возникновению кислот;
2. Способствует фиксации кальция в твердых тканях зуба;
3. Уменьшает скорость размножения микроорганизмов зубного налета;
4. Препятствует прикреплению микроорганизмов к поверхности зуба;
5. Подавляет образование кислоты в зубном налете.

Источники фтора:

- *Питьевая вода*
- *Пищевые продукты* (рыба, зерновые культуры, желток куриного яйца, печень, баранина). С пищей в организм поступает недостаточное количество фтора, так как из пищевых продуктов фтор усваивается хуже, чем из питьевой воды.
- *Зубная паста, содержащая фтор.*
Зубная паста для ежедневного применения должна содержать 0,8-1% фтора (это указывается на упаковке).
- *Зубные эликсиры, содержащие фтор.*
Не рекомендуется детям младше 5-6 лет, так как они могут проглатывать жидкость.
- *Фторосодержащие лаки, гели, растворы для аппликаций*, которые наносятся стоматологом.



Роль кальция в профилактике стоматологических заболеваний

Кальций является основным компонентом эмали. Он попадает в организм из воды и пищи (кисломолочные продукты, квашеная капуста, картофель, сливы, крыжовник, гречиха, овес, горох, минеральная вода «Боржоми» и др.). Из слюны, омывающей зубы, ионы кальция проникают в поверхностный слой эмали. Чем больше ионов кальция поступает к поверхности зуба, тем крепче эмаль.

Гигиена полости рта – главное средство профилактики!

В сохранении здоровья зубов и десен решающую роль играет тщательное удаление зубного налета зубной щеткой и зубной пастой.



Важно именно с детских лет следить за здоровьем зубов, ведь проблемы, не решенные в этом возрасте, в будущем усугубятся и отразятся не только на состоянии зубов, но и на состоянии всего организма.

Зубная щетка.

1. Необходимо выбирать щетку с мягкой щетиной.
2. Длина щетины должна быть равна ширине двух-трех зубов.
3. Пред чисткой зубов и после нее необходимо тщательно вымыть щетку.
4. Хранить ее следует дома в индивидуальном стакане щетиной вверх, в детском саду - в футляре.
5. Нельзя никому давать свою щетку.
6. Использовать зубную щетку только для чистки зубов.
7. Щетку необходимо менять каждые три-четыре месяца и обязательно после инфекционных болезней. Зубная щетка с растрепавшейся щетиной плохо очищает зубы и может поранить десны.

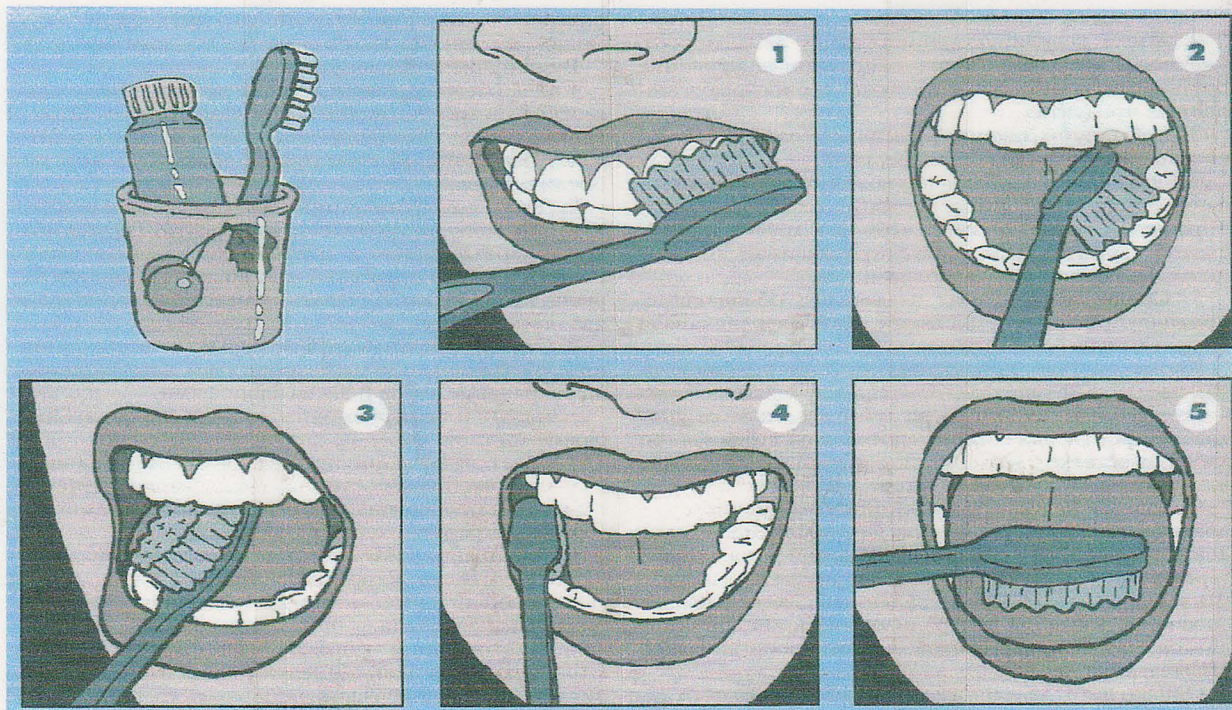
Зубная паста.

1. Должна содержать соединения фтора.
2. Детям рекомендуются детские зубные пасты, в состав которых входит необходимое количество лекарственных веществ.
3. Детям до 12-ти лет рекомендуются пасты, в состав которых кроме фтора включены соединения кальция.
4. При заболевании десен нужна зубная паста, содержащая противовоспалительные вещества.
5. Наличие в зубной пасте соединений фтора, кальция и противовоспалительных веществ указывается на упаковке.

Как чистить зубы

Зубы чистят не менее двух раз в день: утром, желательно после завтрака, и вечером после последнего приема пищи.

- ①. Перед чисткой щетка тщательно моется.
- ②. Щетку держат захватом сверху.
- ③. На щетку наносится небольшое количество пасты.
- ④. Чистят зубы при разомкнутых челюстях.



- ⑤. Начинают чистку с верхней челюсти, причем с передней поверхности зубов. Щетку располагают под углом 45° к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из двух зубов, делают по 10 движений по направлению от десны к режущему краю зуба.
- ⑥. Затем таким же образом чистят заднюю поверхность передних зубов; при этом щетка ставится перпендикулярно режущим краям.
- ⑦. Следующий этап — это чистка жевательной поверхности малых и больших коренных зубов, делая по 10 однонаправленных, «выметающих» движений на каждой половине челюсти.
- ⑧. Далее, в том же порядке, чистят зубы нижней челюсти.
- ⑨. Завершают чистку массажем десен. Процедура осуществляется при закрытом рте. Для этого щеткой совершают круговые движения с захватом зубов и десен.
- ⑩. Чистят язык.
- ⑪. Щетку моют и ставят в стакан щетиной вверх.

Питание и здоровые зубы

Профилактика стоматологических заболеваний включает также сбалансированное питание, т.е. питание, при котором ребенок получает белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

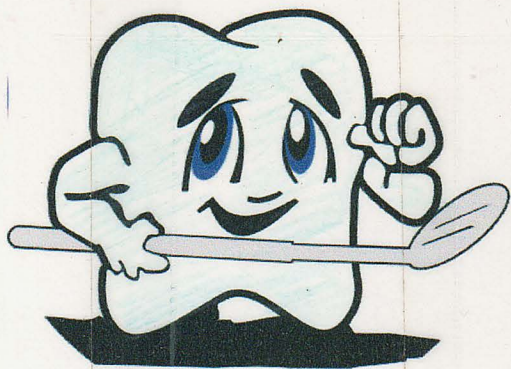
1. **БЕЛКИ** способствуют развитию организма, построению тканей, в том числе и ротовой полости, помогают бороться с инфекцией. Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобы, орехи – наилучшие источники белка.
2. **ЖИРЫ** регулируют температуру тела и рост, улучшают состояние кожи, защищают внутренние органы от сотрясений. Жиры есть в мясе, рыбе, молочных продуктах.
3. Хлеб, крупы, овощи, фрукты содержат **УГЛЕВОДЫ**, обеспечивающие организм энергией.
4. **ВИТАМИНЫ** в наибольшем количестве содержатся в овощах, фруктах, ягодах и участвуют в формировании клеток крови, костной, зубной и других тканей, способствуют поддержанию сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям.
5. Среди **МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ**, обладающих противокариозным действием, наиболее значимы фтор и кальций.

 Твердая пища способствует очищению зубов от остатков пищи и дает необходимую нагрузку на челюстной аппарат.

Пища, богатая углеводами в виде простых **САХАРОВ** (сахар, конфеты, кондитерские изделия), уменьшает количество кальция в слюне, снижает способность слюны нейтрализовать кислоты, является питательной средой для микроорганизмов, вызывающих кариес.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Употреблять сладкое лучше в качестве предпоследнего блюда.
2. Нежелательно есть сладкое в перерывах между приемами пищи и на ночь.
3. После приема сладкого прополоскать рот водой или зубным эликсиром, а если есть возможность, почистить зубы щеткой.
4. После приема сладкого применять жевательную резинку (лучше с ксилитом).
5. Желательно ограничить прием сладкого, сделав один «сладкий» день в неделю.



Итак, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗУБЫ
ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ,
НЕОБХОДИМО:

1. Чистить зубы не реже двух раз в день.
2. Соблюдать правильную технику чистки зубов.
3. Соблюдать правила употребления сладкой пищи.
4. Ополаскивать рот водой или зубным эликсиром после каждого приема пищи.
5. Чаще есть фрукты и овощи.
6. Посещать стоматолога два раза в год.
7. Вести здоровый образ жизни.



Зубы – это зеркало состояния организма
и отношения к своему здоровью!

● Только от вас, уважаемые родители, зависит сформируются ли у детей здоровые привычки, которые помогут им сохранить зубы здоровыми и красивыми на протяжении всей жизни.