

# Правильный уход за полостью рта – залог здоровья всего организма!

С 5 по 11 февраля Минздрав России проводит неделю ответственного отношения к здоровью полости рта. Что нужно знать о болезнях зубов? К чему может привести неправильная гигиена? Как состояние полости рта влияет на здоровье всего организма, рассказала доктор медицинских наук, профессор, главный врач Свердловской областной стоматологической поликлиники Марина Павловна ХАРИТОНОВА.

– Сталкиваться с заболеваниями зубов приходится каждому человеку. Расскажите об основных патологиях зубов...

– К основным заболеваниям относится кариес и его осложнения – это пульпит и периодонтит. При кариесе повреждаются твердые ткани зуба, а при пульпитах и периодонтитах повреждается сосудисто-нервный пучок, расположенный в корнях зубов, после воспалительный процесс распространяется и за пределы корня больного зуба.

– Кариес считается самым распространенным заболеванием, которым страдает человечество. Расскажите о причинах его появления.

– Причин развития кариеса много, но основной является разрушение эмали зуба и более глубоких тканей продуктами жизнедеятельности микроорганизмов, которые размножаются на зубах при плохой гигиене полости рта.

– Нужно ли посещать стоматолога два раза в год, если зубы не болят?

– Болезней в полости рта не один десяток. И каждое из этих заболеваний имеет свои причины. Если бы люди систематически обращались к стоматологу (раз в полгода, как это положено делать), то тогда ничего тяжелее среднего кариеса в полости рта не возникало бы.



ТАТЬЯНА СОЛЮЗНИК

При регулярных визитах врач-стоматолог сможет выявить проблемы полости рта на ранних стадиях и предложит эффективное лечение.

– Почему необходимо делать профессиональную чистку зубов?

– Дело в том, что микроорганизмы скапливаются не на гладкой поверхности зуба, а под десной и в межзубных промежутках, где начинают размножаться, потому что там их зубной щеткой не достать. Профессиональная чистка зубов позволяет полностью очистить ротовую полость от мягкого и твердого налета, а также от зубного камня. Профессиональные методы эффективно справляются с отложениями в межзубных промежутках, в области жевательных зубов, пародонтальных карманах. Эта процедура также положительно влияет на здоровье десен, устраняет неприятный запах изо рта, заметно

осветляет цвет зубов. Профессиональная гигиена полости рта – это один из важнейших этапов профилактики основных стоматологических заболеваний. Проводить процедуру необходимо не менее двух раз в год.

– С какого возраста надо учить ребенка чистить зубы?

– Прежде всего нужно начинать с родителей, потому что зубы чистить ребенку должны родители до того возраста, когда он сможет делать это самостоятельно. Но контроль взрослые должны осуществлять как можно дольше. Вы, например, знаете, что зубы надо чистить три минуты? Но, к сожалению, эту норму выполняют немногие. По факту средняя продолжительность чистки зубов составляет 30-45 секунд. Надо с самого раннего возраста учить своего малыша соблюдать правильный хронометраж и самим показывать пример

ребенку. Можно чистить зубы вместе, превращая это в игровой процесс. И обязательно детям с раннего возраста нужно приходить на профилактические осмотры к врачу, даже если ничто не беспокоит. Зачастую дети приходят к стоматологу, когда уже поздно, есть сильная боль и уже начались осложнения кариеса.

– Когда следует впервые привести ребенка к стоматологу? И как сделать так, чтобы визиты к зубному врачу не были стрессовыми?

– В два года у детей обычно формируется молочный прикус. При полном молочном прикусе насчитывается 20 зубов. Ребенка к стоматологу нужно в первый раз привести, когда ничто не беспокоит, а не тогда, когда уже есть боль, когда он страдает и нервничает, а родители из-за этого провели одну или несколько бессонных ночей. И в этом случае мама заводит его в кабинет с фразой: «Ты, сынок (или доча), потерпи». И после слова «потерпи» ребенок понимает, что будет больно, естественно, ему страшно. Травма на всю оставшуюся жизнь. Именно поэтому ребенка надо привести в хорошем настроении, когда ничего не болит. Он сядет в кресло, ему включат лампочку, расскажут про процедуру, поиграют, похвалят. Подарок дадут за то, что он хорошо чистит зубы. И уже во второй и последующие разы он пойдет без страха и даже с удовольствием.

– А как людям пожилого возраста сохранить зубы и ухаживать за деснами?

– Сохранить зубы в любом возрасте возможно только хорошей гигиеной полости рта и посещением стоматолога для ранней диагностики не только болезней зубов, но и слизистой оболочки полости рта, десен, языка и челюстей, всех органов и тканей, находящихся в полости рта.

– Сегодня буквально повсеместно подростки ходят с брекетами. И даже взрослые подчас решаются на эту процедуру. Насколько она необходима?

– Брекеты позволяют привести в правильное соотношение зубы верхней и нижней челюсти, сделать зубной ряд ровным, исправить скученность зубов и целый ряд дефектов для красивой улыбки. Также брекеты используют при лечении заболеваний пародонта, потому что при пародонтитах также нарушается «строительная» зубных рядов. Но нужны ли они вам, вашему ребенку, если для этого нет медицинских показаний, – это решаете только вы.

– Каких правил необходимо придерживаться ежедневно, чтобы поддерживать здоровье зубов? Есть ли основные правила гигиены полости рта?

– Как я уже сказала, чтобы поддерживать здоровье зубов, их надо правильно чистить. Обучаться правильному уходу за полостью рта и подобрать средства по уходу вам поможет врач – стоматолог. Средства гигиены полости рта подбираются индивидуально и зависят от состояния десен, слизистой оболочки полости рта.

Особое внимание мне хотелось обратить на раннюю диагностику онкологических заболеваний, которые формируются в полости рта.

Процедура диагностики онкостоматологических заболеваний проста и безболезненна, занимает несколько минут. Она проводится с использованием специальной люминесцентной лампы. Это исследование все жители города Екатеринбурга и Свердловской области могут пройти в любой стоматологической поликлинике.

информационный  
проект

**ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**