

Профилактика стоматологических заболеваний



Профилактика стоматологических заболеваний - это предупреждение возникновения и развития заболеваний полости рта. Внедрение программ профилактики приводит к резкому снижению интенсивности кариеса зубов и болезней пародонта, значительному уменьшению случаев потери зубов в молодом возрасте и возрастанию количества детей и подростков с интактными зубами. Стоимость профилактических методов, в среднем, в 20 раз ниже стоимости лечения уже возникших стоматологических заболеваний.

Стоматологическая заболеваемость в нашей стране достаточно велика, и следует ожидать дальнейшего её увеличения, если не будут изменены в благоприятном направлении условия, влияющие на развитие заболевания.

Цели и задачи профилактики:

- Уменьшение интенсивности и распространенности кариеса зубов;
- увеличение количества лиц, не имеющих кариеса;
- Снижение процента лиц, у которых выявлены признаки поражения тканей пародонта; уменьшение количества секстантов с кровоточивостью, зубным камнем и патологическими карманами в ключевой возрастной группе в соответствии с индексом нуждаемости в лечении болезней пародонта.

Каждый житель нашей страны знаком с этими проблемами не понаслышке - распространенность стоматологической патологии уже у двухлетних детей приближается к 30%, к подростковому возрасту достигает 98%, в зрелом возрасте абсолютно здоровую полость рта имеют единицы.

Эти цифры тем более удручают, что большая часть заболеваний может быть успешно предупреждена: современная стоматологическая наука и практика знают причины и условия их возникновения и развития, вооружены эффективными методами первичной и вторичной профилактики.

Как для большинства заболеваний, большая часть факторов риска для развития кариеса зубов, патологии периодонта и патологии прикуса определяется поведением людей. Поэтому важной частью профилактической стратегии является информирование населения о природе болезней, обучение простым и результативным методам превентивной самопомощи, мотивация к воспитанию здоровых привычек в семье.

Кариес зубов - наиболее распространенное хроническое инфекционное заболевание детей и взрослых. Заболевание вызывается условнопатогенными микроорганизмами (стрептококками и лактобациллами), обитающими в зубном налете.

Названные микроорганизмы - нормальные участники орального биоценоза, которые не причиняют вреда здоровой системе. Каждый раз после еды, содержащей углеводы, ацидогенные микробы перерабатывают остатки пищи, задержавшиеся в околозубной среде, в процессе гликолиза получая энергию и выделяя молочную, уксусную и прочие органические кислоты. Кислоты вызывают частичное растворение поверхностных кристаллов эмали зубов, состоящих из соединений кальция и фосфора - деминерализацию эмали.

Однако в нормальных условиях деминерализация быстро сменяется реминерализацией: слюна, являющаяся пересыщенным раствором минеральных компонентов эмали, восстанавливает ткани зуба.

Условия, предрасполагающие к развитию кариеса:

- высокая агрессивность кариесогенного зубного налета: определяется свойствами штаммов и количеством ацидогенных микроорганизмов в зубном налете (их численность растет в среде, богатой углеводами);

- низкий уровень минерализации эмали: определяется генетикой, условиями формирования тканей зубов (т.е. здоровьем как будущей матери, так и ребенка, вплоть до подросткового возраста) и, кроме того, характерен для всех зубов в первые годы после прорезывания;

- малое количество, высокая вязкость, низкая минерализация слюны, низкий иммунный потенциал.

Современная модель этиотропной и патогенетической профилактики кариеса зубов состоит из нескольких ключевых рекомендаций.

Предупреждение ранней колонизации зубов ребенка кариесогенной микрофлорой. Источником микроорганизмов является слюна близких ребенку людей. Необходимо снизить численность кариесогенной микрофлоры матери (этому помогает санация полости рта, применение жевательной резинки с ксилитом,

ополаскивателей с антисептиками, хороший уровень гигиены полости рта) и исключить слюнные контакты с ребенком (не облизывать соску, не пробовать пищу ребенка его ложкой и т.д.).

Рациональное питание. Чтобы не поощрять рост кариесогенной микрофлоры, следует свести к минимуму экспозицию углеводов на зубах. Важно избегать частых углеводных перекусов и питья. Безопасными для зубов перекусами являются сыр, орехи, мясные продукты; жажду полезнее утолять водой.

Гигиена полости рта. Необходимо как минимум дважды в день удалять микробный налет со всех поверхностей всех зубов. Важно обеспечить механическое удаление сложно организованного, клейкого налета щеткой и нитями (флоссами).

Применение фторидов, кальция, фосфатов. Для того чтобы предотвратить растворение эмали и помочь ее восстановлению, следует обогащать околозубную среду макро- и микроэлементами. Важную роль играет потребление фторсодержащей поваренной соли (иодированно-фторированной соли), так как это обеспечивает повышение концентрации фторидов в слюне. Другим важным источником фторидов и кальция являются профилактические зубные пасты.

Заболевания периодонта

Здоровый периодонт - многокомпонентный комплекс тканей, окружающих зуб - обеспечивает сложные процессы перестройки тканей корня временных и постоянных зубов, предупреждает вывих зубов во время откусывания и пережевывания пищи и в других ситуациях, распределяет нагрузку и предупреждает вколачивание зуба в кость, а также служит защитой внутренней среды организма от агрессивной среды полости рта.

В недрах толстого слоя зубных отложений, т.е. при плохой гигиене полости рта активно развиваются анаэробные периодонтопатогенные микроорганизмы - нейсерии, бактероиды, превотеллы, актинобациллы и другие.

Питаясь преимущественно белками, выделяя протеолитические ферменты и токсические продукты обмена, они атакуют эпителий и вызывают воспалительную реакцию десны (отек, кровоточивость, болезненность), т.е. гингивит. При высокой агрессивности микрофлоры и/или в отсутствие должной защиты и регенерации тканей микроорганизмы разрушают не только эпителиальную, но и соединительную ткань (связки, кость), продвигаются вдоль корня зуба, лишая его связи с костью, в результате чего зубы становятся все более подвижными - т.е. развивается периодонтит.

Периодонтит - ведущая причина утраты зубов в зрелом возрасте.

В большинстве случаев здоровье периодонта может быть обеспечено ежедневным тщательным механическим удалением зубных отложений при помощи щетки, пасты и зубной нити. Появление первых, обратимых признаков патологии (кровоточивость

при чистке зубов) - отнюдь не повод для перехода на щадящий режим, но, напротив, сигнал о необходимости освоения эффективных методов очищения зубов и околозубного пространства. Стоматолог может оказать существенную помощь периодонту не только гигиеническим обучением, но и устранением локальных условий в полости рта, снижающих защитные возможности периодонта и/или затрудняющих удаление зубных отложений: речь идет о кариозном разрушении зубов, плохих реставрациях зубов и протезах, патологии прикуса, неблагоприятных особенностях архитектоники мягких тканей полости рта.

Таким образом, современная стоматология рассматривает большинство случаев патологии полости рта как следствие нездорового образа жизни. Каждый врач должен помнить о принципиальных возможностях профилактики стоматологических заболеваний и формировать у пациентов чувство ответственности за сохранение здоровья, оставляя за стоматологом выбор индивидуальных превентивных рекомендаций и обучение конкретным технологиям самопомощи.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Здоровье полости рта играет важную роль в сохранении здоровья всего организма.

Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и болезни периодонта. Они не представляют угрозы для жизни, однако лечение их требует больших экономических затрат. Заболевание чаще всего начинается в детском возрасте, неуклонно прогрессирует и со временем приводит к необратимому поражению зубов, боли и дискомфорту. Если процесс не остановить, зуб постепенно разрушается.

Основной причиной этих заболеваний является зубной налет – специфическое образование на поверхности зуба, обусловленное скоплением и ростом микроорганизмов. Налет прикреплен к поверхности зуба, его невозможно смыть водой.

Бактерии зубного налета превращают сахар и остатки пищи в полости рта в кислоты, которые растворяют эмаль зубов, в результате чего образуется кариозная полость. Кроме того, выделяемые бактериями токсичные вещества вызывают воспаление десен (гингивит) и их кровоточивость. Воспалительный процесс может распространиться на челюстные кости и связку, удерживающую зубы в зубной лунке, они теряют свою устойчивость, становятся подвижными.

Первичная профилактика стоматологических заболеваний основывается на сочетании использовании следующих 3 методов: гигиена полости рта, использование фторидов, рациональное питание.

Чистить зубы надо 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером, так как во время сна защитные свойства слюны снижаются. Предпочтение стоит отдавать зубным щеткам из искусственной щетины (нейлона) средней или мягкой жесткости, которые значительно гигиеничнее щеток из натуральной щетины.

Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию, прополоскать рот водой, тщательно промыть зубную щетку, и выдавить на нее каплю зубной пасты величиной с горошину.

Правила чистки зубов:

- чистят зубы при разомкнутых челюстях;
- сначала чистят зубы верхней челюсти, располагая щетку под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из 2-3 зубов, делают по 10 движений в направлении от десны к режущему краю зуба;
- начинают чистку с задней поверхности зубов (при чистке задней поверхности передних зубов щетка ставится перпендикулярно режущим краям, и совершаются движения вперед); затем чистят жевательную поверхность коренных зубов;
- в том же порядке чистят зубы нижней челюсти;
- завершают чистку массажем десен - при сомкнутых зубах щеткой выполняют круговые движения, захватывая зубы и десны.

Фториды – химические соединения, которые в специально подобранных дозировках снижают риск возникновения кариеса. Они способствуют укреплению эмали (за счет удержания ионов кальция в твердых тканях зуба), повышая ее устойчивость к воздействию кислот; препятствуют прикреплению микроорганизмов к поверхности зуба и угнетают их размножение, предотвращая появление зубного налета.

Соединения фтора попадают в организм с водой и пищей (морской капустой, морской рыбой, чаем, минеральной водой «Дарида»), но количество их невелико. Для восполнения запасов фтористых соединений необходимо употреблять в пищу

фторированную соль и фторосодержащие лекарственные препараты. Необходимо также чистить зубы фторосодержащей пастой (содержание фторидов должно быть указано на упаковке зубной пасты и составлять 500-1500 PPT).

Для профилактики стоматологических заболеваний важно соблюдать определенные правила питания, которые предусматривают полноценный набор пищевых продуктов при ограничении употребления углеводов. Рациональный режим питания предполагает полноценное 3-4 разовое питание. В промежутках между основными приемами пищи не следует употреблять продукты с высоким содержанием сахара, особенно леденцы и мучные продукты (печенье, сухари, пирожные), остатки которых долго сохраняются на зубах. Постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует продукцию микроорганизмами зубного налета кислоты, которая постепенно разрушает эмаль. Чем дольше сладости находятся во рту, тем более печальным может быть итог. Сладкие газированные напитки («Фанта», «Кола» и другие), прием углеводов чаще 5 раз в день (включая закуски) на 40 % повышают риск заболевания кариесом.

Предупреждают заболевания зубов и десен употребление молока, творога, сыра, рыбы, свежих овощей и фруктов, тщательное пережевывание пищи, регулярный уход за зубами и дополнительное применение препаратов кальция и фтора.

Очень важно посещать стоматолога не реже 2 раз в год: врач даст рекомендации по гигиене полости рта, своевременно выявит возникшие проблемы, проведет необходимое лечение.

В настоящее время средства гигиены полости рта представлены довольно широко: различные виды зубных щеток и паст, порошки, эликсиры, зубные нити, зубочистки, гели, пастилки, жевательные резинки, драже, гигиенические таблетки.

Зубные щетки. Предпочтение следует отдавать зубным щеткам с искусственной щетиной. Это объясняется тем, что синтетическое волокно, используемое для рабочей части щетки может быть заданной жесткости, упругости, концы его закруглены и не травмируют слизистую оболочку десны. Они в меньшей мере, чем щетки с натуральной щетиной, подвергаются микробному загрязнению.

Следует приобретать те зубные щетки, которые имеют удостоверение о гигиенической регистрации в Республике Беларусь. Зубная щетка должна продаваться в герметичной упаковке, на которой должно быть указано ее название, степень жесткости щетины и информация о фирме-изготовителе.

Новую зубную щетку необходимо хорошо промыть теплой проточной водой. Не следует обрабатывать ее кипятком, это портит искусственную щетину.

Размер зубной щетки необходимо подбирать для каждого индивидуально: рабочая часть не должна превышать размера 2-3 диаметров коронок зубов, что позволит вычистить труднодоступные участки полости рта. Для взрослых наиболее приемлема головка щетки длиной 22-28 мм, для детей - около 20мм. Пучки щетины

должны располагаться достаточно редко. Форма зубной щетки не влияет на эффективность чистки, поэтому при выборе какой-либо конструкции щетки можно руководствоваться индивидуальными предпочтениями. Менять зубную щетку следует каждые 2-2,5 месяца, хранить чисто вымытой, в стакане, рабочей частью вверх.

Детская щетка должна быть мягкой, с маленькой, короткой головкой. Такой щеткой можно хорошо почистить даже труднодоступные поверхности зубов. Привлекательная форма и яркий цвет зубной щетки помогут детям сделать процесс чистки зубов веселым и привлекательным.

Зубные пасты являются основным и наиболее распространенным средством ухода за полостью рта. К зубным пастам предъявляется ряд требований: они должны быть нейтральными, обладать очищающими и полирующими свойствами, иметь приятный запах, вкус и вид, охлаждающий и дезинфицирующий эффект, быть безвредными и оказывать лечебно-профилактическое действие. На сегодняшний день научно обоснована и доказана роль фтора в профилактике стоматологических заболеваний, поэтому предпочтение следует отдавать фторосодержащим зубным пастам. Выбирая фторосодержащую зубную пасту, убедитесь, что упаковка герметически запаяна и срок годности содержимого не истек.

Пасты обычно состоят из абразивного наполнителя, связующего компонента, поверхностно-активных веществ, антисептика и отдушки. Кроме того, в пасту можно ввести лечебно-профилактические добавки. В зависимости от того, введены подобные добавки или нет, пасты разделяют на лечебно-профилактические и гигиенические.

Гигиенические зубные пасты оказывают только очищающее и освежающее действие и в настоящее время применяются мало.

Лечебно-профилактические зубные пасты кроме известных компонентов содержат биологически активные добавки: витамины, экстракты и настои лекарственных растений, соли, микроэлементы, ферменты. Такие пасты предназначены как для повседневного ухода за полостью рта с профилактической целью, так и для целенаправленной профилактики кариеса зубов, заболеваний пародонта.

В зависимости от входящих в рецептуру биологически активных веществ, лечебно-профилактические зубные пасты делятся на 5 групп:

- противокариозные;
- пасты, содержащие растительные препараты;
- солевые зубные пасты;
- пасты, содержащие различные биологически активные добавки;
- зубные пасты, содержащие ферменты.

Противокариозные зубные пасты укрепляют минеральные ткани зубов и предупреждают образование зубного налета, что достигается путем введения в состав зубных паст соединений фтора, фосфора и кальция.

Зубные пасты «Blend-a-med Complete» и «Blend-a-med Mineral Action» помогают надежно защитить зубы от кариеса благодаря активному фтору в системе «Флуористат», которая за 1 минуту чистки обеспечивает зубы таким количеством свободного фтора, как другие зубные пасты за 10 минут. Они эффективно удаляют бактериальный налет, снижают образование зубного камня, улучшают состояние десен, эффективно удаляют темный налет и восстанавливают естественную белизну зубов, надолго сохраняют дыхание свежим.

«Dentavit Q10» содержит коэнзим Q10, оказывающий оздоравливающий эффект на десны, а активный фтор надежно защищает зубы от кариеса.

Зубные пасты «Lacalut sensitive» и «Colgate sensitive» применяют при повышенной чувствительности зубной эмали к внешним раздражителям, болевой реакции на холодное, горячее, кислое, сладкое.

Пасты, содержащие в качестве добавок растительные препараты, улучшают обменные процессы, стимулируют регенерацию тканей, способствуют уменьшению кровоточивости десен, обладают прекрасными дезодорирующими свойствами. «Lacalut» фитоформула содержит экстракты зеленого чая, зверобоя, шалфея. Предназначена для укрепления десен, предотвращает их кровоточивость, препятствует развитию пародонтоза.

Солевые зубные пасты содержат различные соли и минеральные компоненты, которые улучшают кровообращение, стимулируют обменные процессы в пародонте и слизистой оболочке полости рта, вызывают усиленный отток тканевой жидкости из воспаленной десны, оказывают некоторое обезболивающее действие. Соли способствуют растворению слизи, препятствуют образованию мягкого зубного налета.

Зубные пасты, содержащие различные биологически активные добавки (витамин B5, бороглицерин) обладают противовоспалительным и регенеративным действием, что позволяет применять их при лечении гингивита, пародонтита и заболеваний слизистой оболочки полости рта.

Ферментосодержащие зубные пасты относятся к средствам гигиены с высоким очищающим действием. Они растворяют мягкий зубной налет, остатки пищи, никотиновый налет, улучшая тем самым состояние полости рта. Такие пасты рекомендуется применять для гигиены полости рта при лечении заболеваний пародонта и слизистой оболочки полости рта в фазе обострения.

Сравнительно недавно в ассортименте средств ухода за полостью рта появились безабразивные чистящие средства и гелеобразные прозрачные зубные пасты. Особенно эффективны гелевые зубные пасты для восстановления эмали.

Подобрать зубную пасту для ребенка должен врач-стоматолог с учетом возраста и состояния твердых тканей зубов. Детям дошкольного возраста целесообразно пользоваться слабопенящимися зубными пастами, а детям школьного возраста – дающими пену. Детские зубные пасты «Витоша F», «Putzi», «Дракоша» содержат кальций или соединения фтора, которые укрепляют зубную эмаль. Содержание фтора в детских зубных пастах в 2-3 раза меньше, чем в пастах, предназначенных для взрослых, что безопасно для малыша, даже если какое-то количество пасты будет случайно проглочено им во время чистки зубов.

Зубные нити находят широкое применение для снятия зубного налета на контактных поверхностях зубов. Однако, в детской практике их целесообразно использовать либо при проведении профессиональной гигиены полости рта, либо у детей старшего школьного возраста. Для этих же целей применяются и зубочистки.

В последние годы проводился ряд исследований по изучению влияния регулярного употребления жевательной резинки на заболеваемость тканей и органов полости рта. Доказано, что жевательная резинка уменьшает количество отложений на зубах; если ввести в состав резинки лечебно-профилактические добавки, она может оказывать также профилактическое действие. Использование жевательной резинки стимулирует скорость слюноотделения в 3-10 раз, нейтрализует действие кислоты в полости рта, способствует проникновению слюны в труднодоступные межзубные промежутки, помогает удалить остатки пищи. Необходимо помнить, что жевательная резинка является дополнительным средством, но не заменяет регулярную чистку зубов.

Основное назначение зубных эликсиров – дезодорация полости рта. Применяются для полоскания после чистки зубов или после приема пищи. Введение в состав эликсиров лечебно-профилактических добавок позволяет использовать их в качестве дополнительного профилактического средства. Так, зубной эликсир «Специальный» содержит фторид натрия и витамин В.

Таким образом, применение индивидуально подобранного средства гигиены полости рта в сочетании с регулярным уходом за зубами позволяет сделать гигиену полости рта одним из экономически выгодных массовых методов профилактики стоматологических заболеваний.

Чтобы иметь красивую белоснежную улыбку, соблюдайте следующие правила:

- Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов, семян.

- Тщательно разжевывайте твердые сырые овощи, например, морковь и сельдерей.
- Вместо нектаров или шипучих напитков с высоким содержанием сахара пейте несладкие напитки, натуральные соки и частично обезжиренное молоко.

- Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов.

- Используйте фторосодержащие зубные пасты, укрепляющие зубную эмаль.

- Чистите зубы два раза в день, соблюдайте правильную технику чистки зубов, хотя бы один раз в день пользуйтесь зубной нитью, применяйте зубочистки.
- Ополаскивайте рот водой или зубным эликсиром после каждого приема пищи.
- Посещайте стоматолога два раза в год.
- Ведите здоровый образ жизни.

Профилактика стоматологических заболеваний

Пока человек ест, во рту скапливается довольно приличное количество остатков. Из-за бактериальной флоры, которая есть в ротовой полости каждого человека, может появиться небольшая бляшка, которая приводит к отложению зубного камня или даже возникновению кариеса. К этому добавляются неприятные запахи изо рта и, если не обратить вовремя внимания на гигиену, может образоваться параодонтит и различные заболевания слизистой оболочки рта.

Помимо хорошего самочувствия есть ещё один фактор, говорящий в пользу своевременной профилактики – денежный. Куда дешевле вовремя предотвратить проблему, чем потом тратить деньги на её решение.

Одна из важных составляющих личной гигиены каждого человека – зубная щётка. Предпочтительнее выбрать щётку из искусственной щетины, так как она более долговечна и обладает контролируруемыми параметрами жёсткости. Ещё один важный параметр зубной щётки – размер её головки. Площадь головки не должна быть больше площади трёх зубов. Существуют также особые ёршики, но их пускают в ход, как правило, когда пародонтоз уже достаточно развился.

Зубные нити можно купить практически в любой аптеке. Зубная нить – хоть и не обязательное, но очень весомое дополнение к зубной щётке. С помощью таких нитей можно очень продуктивно вычищать промежутки между зубами. Зубные нити существуют самых разных видов и даже вкусов – не пытайтесь заменить их обычными нитками для шитья, вы можете нанести ненужный ущерб. К тому же, такие нити обладают недостаточной прочностью.

Гидромассажный прибор – вещь, редко встречающаяся в домашнем хозяйстве, но крайне эффективная. Помимо того, что этот прибор эффективно выметает остатки еды мощной струёй, он ещё и делает хороший массаж десны.

Для гигиены полости рта хороши почти все зубные пасты. Основной параметр, на который стоит обращать внимание – количество и качество **абразива** (мелкие, твердые, округлые частицы, используемые в свободном или связанном виде для механической чистки зубов). К тому же, очень важно, чтобы чистка зубов выполнялась правильно и регулярно, после приёма пищи.

Лучше всего чередовать использование разных паст. Если вы используете пасты с разным количеством абразива, то сможете контролировать эффект, который они

производят на ваши зубы и избежите стирания эмали. При увеличении чувствительности эмали к раздражителям (сладкое, кислое, горячее, холодное) рекомендуется сменить зубную пасту или поменять зубную щётку на более мягкую. Если чувствительность не пропадёт, то самое лучшее – обратиться к врачу-стоматологу.

Помните, что детям лучше всего использовать для чистки зубов специально для этого предназначенные детские пасты, как и людям с особо чувствительными дёснами.

Жевательная резинка – вещь в разумных количествах неплохая, но она не может заменить зубную щётку.

Посещайте врача раз в шесть месяцев. Осмотр у специалиста позволит сохранить вам деньги и здоровье.