**20 марта – Всемирный день здоровья полости рта**

 В 2008 году Всемирная Стоматологическая Федерация (FDI) для привлечения внимания народов мира к проблемам стоматологических заболеваний учредила Всемирный день здоровья полости рта, который отмечается 20 марта.

 Стоматологические заболевания – кариес зубов и патология периодонта – широко распространены среди населения Республики Беларусь. Так, по данным эпидемиологического обследования кариозные зубы имеют 99% взрослого населения, а патология периодонта отмечена у 100% взрослых людей.

 Развитие кариеса и заболеваний периодонта зависит от присутствия бактерий в зубном налете

 ***Основные средства гигиены:***

*Зубная щетка –* одно из самых распространенных предметов гигиены. В торговой сети имеется большой выбор зубных щеток с разными конструктивными особенностями. Однако не существует научных доказательств, что какая-либо конструкция является самой эффективной. Наибольшее значение имеет владение правильной техникой чистки зубов и регулярной замены щетки (1 раз в 3 месяца).

*Зубная паста*

На основании результатов последних научных исследований для профилактики стоматологических болезней рекомендуется чистка зубов фторсодержащей зубной пастой, которая будет способствовать уменьшению образования зубного налета и укреплению твердых тканей зубов.

При покупке важно убедиться, что паста включает фтор(1500 ррm), герметически запаяна и содержит всю необходимую информацию на упаковке и тубе. Применение фторсодержащих зубных паст наиболее практичный метод фторпрофилактики для взрослого населения *–* редукция кариеса при их использовании в течение всей жизни составляет 25%.

*Зубные нити*

|  |
| --- |
| https://cf.kizlarsoruyor.com/a45229/c1fe1b2c-596f-40cb-9c82-8187a44e7c75.jpg |
| Рис. 1. Зубная нить |

Каждый зуб имеет поверхности, контактирующие с соседними зубами. Зубная щетка не позволяет очистить от налета эти участки, поскольку щетинки не могут проникнуть в узкие межзубные промежутки. Это приводит к тому, что до 50% зубного налета может оставаться на контактных поверхностях зубов. Для очищения зубов с этих поверхностей используют зубные нити (рис.1).

|  |
| --- |
|  |
|   |

Для тех пациентов, кто только осваивает технику флоссинга, более предпочтительным считается использование вощеных нитей, поскольку они легче вводятся в межзубные промежутки, не разволокняются и не разрываются.

***Дополнительные средства гигиены***

*Межзубные ершик*

|  |
| --- |
|  |
| Рис. 2. Ершик. |

Межзубные ершики (рис. 2) изготавливаются из нейлоновой щетины, фиксированной на тонкой проволочной основе. Актуальное применение межзубных ершиков при наличии открытых межзубных пространств, образованных в результате атрофии десны и оголения корней зубов.

*Ополаскиватели*

 Ополаскиватели подразделяются на две большие группы.

Первые применяются до чистки зубов с целью облегчения удаления зубного налета щеткой и пастой. Основная цель использования подобных полосканий *–* размягчение налета на зубах.

 Другие применяют после чистки, они препятствуют сцеплению бактерий с поверхностью

 Рис. 3. Ополаскиватели зуба.

 Ополаскиватели, содержащие антисептики, уменьшают количество зубного налета на поверхностях зубов.

 *Следует ли чистить зубные протезы?*

 Важно знать, что зубной налет и камень могут образовываться и на поверхности протезов. Поэтому следует очищать протезы зубной щеткой с зубной пастой или специальной щеткой, а для очистки промежутков под мостовидными протезами необходимо использовать суперфлосс.

|  |
| --- |
|  |
| Рис. 6. Щетки для протезов |

|  |
| --- |
| Суперфлосс |
| Рис. 7. Суперфлосс |

Суперфлосс *–* нить, состоящая из трех частей. Первая часть *–* твердое волокно для проведения нити в межзубной промежуток. Вторая часть *–* рыхлая, «пушистая», предназначена для очищения, третья часть нити *–* обычный флосс.

Что касается съемных протезов, то на ночь их рекомендуется извлекать из полости рта и хранить в стакане с водой, с растворенными в ней специальными очищающими таблетками.

Со временем зубной налет минерализуется и превращается в твердый кальцифицированный слой *–* зубной камень, которому также отводится определенная роль в развитии воспалительных заболеваний периодонта.

Если вовремя не удалять зубной камень, он будет травмировать ткани периодонта. А главное *–* камень способствует накоплению зубного налета, являясь хорошим ретенционным пунктом.

 Профессиональная гигиена подразумевает удаление зубного налета и камня стоматологом с помощью специальных ручных инструментов или ультразвука, а также полировку зубов с помощью специальных щеточек и резинок с пастами. Эта процедура рекомендуется всем пациентам не реже одного раза в шесть месяцев.

 Питание также оказывает влияние на стоматологическое здоровье. К общим факторам, представляющим риск для стоматологического здоровья, можно отнести несбалансированное употребление продуктов основных групп (недостаточное поступление белков, жиров, витаминов и минералов, чрезмерное потребление углеводов), необходимых для здоровья человека в целом, в том числе дефицит поступления фторидов.

Все углеводы могут быть переработаны бактериями полости рта с выделением органических кислот, являющихся причиной разрушения эмали зуба, при этом важно не количество, а частота их употребления в день.

Учеными была предложена «безопасная» для развития кариесогенной ситуации частота приема углеводсодержащей пищи: рекомендуется частота приемов пищи и напитков, не превышающая 5 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. А также употребление в пищу фторированной соли.

 Важно помнить, что заботиться о состоянии полости рта нужно с рождения. Поэтому будущим мамам рекомендовано в первом триместре беременности обязательно посетить врача-стоматолога для лечения стоматологических заболеваний и получения рекомендаций по их профилактике.

 **Для предупреждения возникновения болезней зубов у ребенка с первых дней после его рождения необходимо:**

* Грудное вскармливание до года со своевременным введением прикорма.
* Строгое соблюдение рекомендаций педиатра по режиму (часы) кормления и выбору питательных смесей для детей грудного возраста. Для утоления жажды во время сна ребенку можно давать только **воду**. Частое употребление сладких напитков и продуктов может привести к быстрому разрушению временных зубов.
* Применение мамой гигиенических средств с антисептиком или ксилитом с целью предупреждения инфицирования ребенка кариесогенными микроорганизмами через слюну. Недопустимо кормление ребенка из общей посуды, проба еды из ложки ребенка, облизывание его соски и т.д.
* После прорезывания у ребенка первых зубов (обычно в 6-8 мес.) необходимо посетить с ним стоматолога детской стоматологической поликлиники для раннего выявления возможных факторов риска развития стоматологических заболеваний, получения рекомендаций по их индивидуальной профилактике, а также подбору индивидуальных средств и предметов гигиены, обучению чистки зубов ребёнка, с учетом его возрастных особенностей.

Фельдшер - валеолог Скорнякова К.О