

## Месячник здоровой улыбки

*Ежегодно ноябрь месяц становится месячником здоровой улыбки. И 2015 год – не исключение.*

Красивая, белоснежная улыбка играет немаловажную роль. С ее помощью можно расположить к беседе и почувствовать себя уверенным в любой жизненной ситуации.

Стоматологические заболевания – кариес зубов и патология периодонта – широко распространены не только среди населения Беларуси, но и по всему миру. Ежегодно к стоматологам в стране осуществляется 14-15 млн. обращений, ставится около 8,5 млн. пломб и изготавливается 500-550 тыс. зубных протезов.

По сути, кариес зубов и патология околозубных тканей это инфекционные заболевания, развивающиеся в благоприятных условиях. Но стоит только изменить эти условия – и вы сможете эффективно бороться за сохранение стоматологического здоровья. Профилактика развития кариеса и болезней десен, не так сложна, ведь сохранить свои зубы здоровыми очень просто.

Это всего три простых правила, на которых базируется весь мировой опыт. И они достаточно просты: правильная гигиена полости рта, правильное питание и использование фторидов. И регулярное посещение стоматолога с профилактической целью. Да, это так просто.

### ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

С самого рождения ребенка родители, бабушки, дедушки, да и все люди испытывают глубокое чувство нежности и любви. И часто нам хочется просто расцеловать это чудо. Но если Вы имеете патологию в полости рта, то с каждым поцелуем инфицируете ребенка бактериями, способствующими развитию кариеса и болезни периодонта. А с момента прорезывания зубов это становится особенно актуальным. Пользуйтесь специальными ополаскивателями для полости рта, чтобы снизить концентрацию бактерий.

До появления зубов полость рта ребенка следует ежедневно очищать с помощью тканевой или бумажной салфетки. С момента прорезывания зубов их следует 2 раза в день очищать от налета с помощью мягкой зубной щетки. Зубную щетку и пасту для ребенка поможет выбрать детский врач-стоматолог. До 5-6 лет зубы ребенку очищают родители. Если ребенок хочет чистить зубы самостоятельно, то родители должны обязательно контролировать сам процесс и количество наносимой на зубную щетку пасты (не более 0,5-1 см), а в конце дочищать зубы ребенка.

И следует знать – важен не факт кое-какой чистки зубов, а определенная последовательности и тщательность выполнения данной гигиенической процедуры.

Для детей до 6 лет следует придерживаться следующей последовательности процедуры чистки зубов:

1. чистку зубов начинают с жевательной поверхности, где щеткой совершают короткие поступательные горизонтальные движения. Щетку продвигают справа налево по зубам верхней челюсти, а затем слева направо по зубам нижней челюсти;

2. очищение наружных поверхностей зубов проводится круговыми движениями при сомкнутых зубах с одновременным захватом верхних и нижних зубов, с постепенным продвижением справа налево;

3. очищение внутренних поверхностей зубов проводится подметающими вертикальными движениями от десны к жевательной поверхности (режущему краю) на верхней челюсти справа налево и на нижней челюсти слева направо.

Для взрослых процедура несколько иная:

1. Выберите для себя ту челюсть (верхнюю или нижнюю) и ту сторону, с которой Вы будете всегда начинать чистку зубов. Например, верхняя челюсть слева.

2. Зубную щетку располагают горизонтально на десне под углом 45 градусов на самый последний зуб верхней челюсти слева со стороны щеки. Начинают чистить зубы, выполняя щеткой 10 подметающих движений – сверху вниз для верхней челюсти. Затем сдвигаются на 1 зуб и повторяют еще 10 движений. Это связано с тем, что головка щетки максимально захватывает 1 зуб и поверхности 2 рядом стоящих зубов. Так, постепенно перемещаясь, движутся слева направо до противоположной стороны челюсти.

3. Затем чистят внутреннюю поверхность зубов – щетку располагают со стороны неба горизонтально на десне под углом 45 градусов на самый последний зуб верхней челюсти справа. Также выполняют 10 подметающих движений, сдвигаясь на один зуб, справа налево. В переднем отделе – при чистке клыков и резцов – не всегда удобно ставить щетку горизонтально: она не всегда может размеситься. Поэтому можно ее расположить вдоль зубного ряда так, чтобы нижний край щетинок стал под углом 45 градусов к десне, и делать также выметающие движения.

4. Затем очищают жевательные поверхности зубов верхней челюсти – зубная щетка устанавливается на жевательную поверхность верхних левых зубов и делаются горизонтальные пилящие движения вперед-назад в пределах 2-3 зубов, постепенно сдвигаясь на 1 зуб вперед.

5. В аналогичной последовательности очищают зубы нижней челюсти.

Чистка заканчивается круговыми движениями по щечным и губным поверхностям при сомкнутых челюстях с захватом зубов, десен и перемещением щетки слева направо. Прополощите рот водой.

Если имеются съемные зубные протезы, не забывайте чистить и их, ведь на них также скапливаются пищевые остатки и микроорганизмы. Обязательно необходимо ополаскивать их проточной водой после каждого приема пищи. Не реже 1 раза в день проводить их очистку мягкой зубной

щеткой с использованием слабоабразивной зубной пасты, лучше детских, так как слишком жесткая щетка и грубый зубной порошок могут повредить зубной протез. В настоящее время есть специальные порошки и таблетки для очистки зубных протезов – их растворяют в воде, в которую их погружают на указанное в инструкции время. При использовании этих препаратов протез не только очищается от налета и остатков пищи, но и позволит избавиться от неприятного запаха и продезинфицирует съемный зубной протез. В жидкость рекомендуется опускать протез один раз в неделю сразу же после приготовления раствора.

Кроме того, существует множество дополнительных средств гигиены полости рта – зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и т.д. Пользоваться всем этим Вас может научить врач-стоматолог.

### РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Для предупреждения стоматологических заболеваний крайне важно правильно организовать рацион и режим питания в соответствии с потребностями организма, которое будет сбалансировано по содержанию и количеству белков, жиров, витаминов, углеводов. Избыточное содержание и длительное пребывание в полости рта продуктов, богатых углеводами, и, особенно, сахарами, оказывает негативное влияние на стоматологическое здоровье. Кариесогенный потенциал пищи во многом определяется частотой и длительностью приемов пищи.

Главное требование – ограничение частоты потребления углеводов от простых (сахаров) и сложных (крахмалов), до внешних (добавленных в продукт) и внутренних (природных). Количество приемов пищи не должно превышать 5–6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса.

Во время беременности женщина должна получать разнообразное сбалансированное питание с обязательным присутствием молочных, кисломолочных продуктов, яиц, овощей, фруктов. После рождения ребенка в первые шесть месяцев рекомендуется исключительно грудное вскармливание и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания. Рекомендации о способе и сроках введения прикорма назначаются врачом-педиатром с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Введение добавок витамина D в рацион беременных женщин и детей, испытывающих его недостаток, позволит уменьшить возникновение дефектов в структуре зубов.

Сладости и фрукты следует давать ребенку сразу после приема пищи или перед чисткой зубов. В качестве промежуточного приема пищи лучше использовать сыр, йогурт, орехи, несладкие фрукты и овощи. Не следует давать ребенку в детский сад конфеты, сладкое печенье, вафли и другие сладости, так как их употребление между основными приемами пищи особенно вредно для зубов. В случае длительного приема ребенком лекарственных препаратов старайтесь избегать сиропов и шипучих форм.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФТОРИДОВ

В качестве носителя добавок фторидов всему населению рекомендуется пищевая йодированно-фторированная соль, которую следует добавлять к пище в процессе ее приготовления.

Фторидсодержащие зубные пасты рекомендуются для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов всему населению (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

Детям в возрасте до 6 лет рекомендуется использование зубной пасты с концентрацией фторидов 500 ppm размером с маленькую горошину.

Детям в возрасте старше 6 лет, подросткам и взрослым – зубной пасты с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm размером 1-1,5 см.

## РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматологу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Вашу улыбку белоснежной. Надолго. Улыбайтесь на здоровье!

*Матвеев А.М.*

*Главный внештатный специалист Министерства здравоохранения  
Республики Беларусь по стоматологии*

*Близнюк В.В.*

*Врач-методист (заведующий) организационно-методического отдела  
ГУ «Республиканская клиническая стоматологическая поликлиника»*