



Профилактика заболеваний полости рта

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье полости рта** представляет собой отсутствие стоматологических заболеваний и хронической боли в зоне лица, рака ротоглотки, воспаления полости рта, врожденных дефектов, таких как заячья губа или волчья пасть, болезней десен, кариеса и потери зубов, и других заболеваний, поражающих полость рта.

Заболевания полости рта являются серьезной проблемой общественного здравоохранения, неся за собой значительные экономические и социальные затраты. Кариес, периодонтит, поражения слизистой оболочки полости рта, рак ротоглотки, оральные проявления ВИЧ / СПИДа, некротический язвенный стоматит или травмы челюсти оказывают значительное влияние, как на отдельных людей, так и на общество в целом, как в экономическом плане, так и в плане снижения качества жизни. Отложенные и не леченные вовремя заболевания ротовой полости могут стать отправной точкой для серьезных проблем со здоровьем во всем организме.

Факторы риска развития болезней полости рта:

- нездоровое питание;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- наркомания;
- плохая гигиена полости рта.

Ротовая полость считается наиболее вероятными входными воротами для патогенных микроорганизмов, так как респираторные и пищевые инфекции проникают в организм именно через ротовую полость. Помимо этого, травмы слизистой оболочки, выстилающей полость рта, часто

становятся стартом для развития более сложных заболеваний зубочелюстной системы.

Профилактика заболеваний полости рта занимает ведущее место в общей профилактике заболеваний организма в целом, поскольку состояние полости рта может многое сказать о патологических процессах, протекающих практически во всех системах организма.

Профилактика заболеваний полости рта складывается из нескольких составляющих:

- Гигиены полости рта.
- Регулярного осмотра полости рта (1 раз в 6 месяцев).
- Санации полости рта.
- Правильно подобранной диеты для поддержания нужного уровня минеральных компонентов, участвующих в формировании тканей зубов и костных структур челюсти.

Гигиена полости рта складывается из *обязательной чистки зубов, чистки языка от налета, антисептических и дезодорирующих полосканий эликсирами* в домашних условиях.

Предполагается, что чистка зубов и дезодорирующее – антисептическое полоскание в состоянии затормозить чрезмерное размножение условно – патогенной микрофлоры, присутствующей в полости рта в определенных количествах. Чистка зубов и полоскания предотвращают процессы гниения остатков пищи, оказывают ранозаживляющее действие при микротравмах слизистой.

Для чистки зубов используют **щетки** различной степени жесткости в зависимости от состояния слизистой оболочки полости рта (щетки не должны травмировать слизистую, а только массировать). Для чистки межзубных промежутков подходят **зубная нить, межзубные ершики** которые дают возможность очищать зубы в труднодоступных для щетки местах. **Зубная паста** помимо абразивного действия, оказывает лечебное и дезодорирующее действие, а в некоторых случаях и отбеливающее действие, если располагают соответствующими химическими компонентами в своем составе.

Регулярные осмотры позволяют своевременно выявить начало развития воспалительных процессов слизистой полости рта, наличие кариозных полостей и изменений прикуса, часто выступающего травмирующим фактором для слизистой и влияющего на качество пережевывания пищи, а значит и на здоровье пищеварительного тракта. **Посещение стоматолога должно осуществляться два раза в год даже при отсутствии каких-либо жалоб.** Своевременно удаленные зубные камни и налет являются хорошей профилактикой болезней зубов.

Обратитесь к стоматологу, если вы заметили признаки или симптомы, которые могут свидетельствовать о наличии стоматологических проблем, в частности:

- покраснение, воспаление или повышение чувствительности десен;
- десны кровоточат во время чистки зубов щеткой или нитью;
- коренной зуб расшатался;
- десны неплотно прилегают к зубам;
- изменилось расположение верхней и нижней челюсти относительно друг друга;
- появилась повышенная чувствительность к горячему и холодному;
- неприятный запах изо рта или необычный привкус во рту (постоянно).

Помните, что раннее выявление и лечение проблем десен, зубов и ротовой полости поможет на долгое время сохранить здоровье полости рта.

Санации полости рта включают лечение выявленных заболеваний зубов и слизистой, удаление испорченных зубов, выступающих очагами инфекции.

Диета подбирается индивидуально, поддерживает и корректирует обменные процессы в организме, дополняет все предыдущие профилактические мероприятия. В рамках диеты предполагается использование пищевых добавок и витаминно – минеральных комплексов для улучшения структуры зубов. Кальций, фтор, фосфор, магний, калий и другие минеральные компоненты назначаются после выявления их недостатка в организме. Бесконтрольное применение минеральных компонентов недопустимо.

Для профилактики заболеваний полости рта необходимо:

- ограничить употребление пищи, содержащей углеводы (сахар, конфеты, шоколад);
- исключить употребление сладостей между основными приемами пищи и на ночь;
- чаще кушать сырые овощи и фрукты, которые способствуют самоочищению полости рта и естественному процессу удаления остатков пищи и зубного налёта;
- употреблять продукты, которые увеличивают образование слюны (кислые овощи и фрукты, мясные и капустные бульоны), она смывает бактерии и содержит кальций, укрепляющий эмаль;
- включать в рацион продукты, содержащие фтор, кальций и фосфор.

Откажитесь от курения – это одна из самых важных вещей, которую вы можете сделать для здоровья своего организма. Риск возникновения заболеваний ротовой полости у курильщиков в три раза выше, чем у людей, которые не курят. Никотин провоцирует сужение кровеносных сосудов. Это влияет на способность ротовой полости бороться с инфекциями, вызывает рецессию десны, что приводит к оголению корней зубов и вызывает повышенную чувствительность к холодному и горячему. Кроме того, из-за никотина процесс лечения заболеваний полости рта становится более длительным и сложным. Зубы курильщиков можно узнать сразу из-за последствий воздействия табака, и непривлекательный внешний вид – далеко не единственная проблема, вызванная потреблением табака. **Доказано канцерогенное влияние компонентов табачного дыма на слизистую ротовой полости.** Большинство страдающих раком губы и слизистой оболочки полости рта – курильщики.

Правильный уход за полостью рта и рациональное питание является залогом вашего здоровья.

Врач-стоматолог-терапевт (заведующий)
стоматологического отделения консультативной поликлиники
УЗ «2-я городская клиническая больница г. Минска»
Т.В.Кобыжская