

Ответственное отношение к здоровью полости рта.

Болезни зубов и полости рта являются самыми распространенными заболеваниями среди населения. Состояние здоровья полости рта является частью общего здоровья человека и оказывает влияние на качество жизни. Распространенности кариеса зубов способствует множество факторов. Некоторые из них обусловлены влиянием внешней среды, неблагоприятной экологией, пороками формирования тканей зуба, социальным статусом, личностными особенностями индивида.

Экологические, биологические и социальные (медицинские) факторы являются малоуправляемыми, поэтому основным направлением в профилактике заболеваний зубов и полости рта является воздействие и устранение поведенческих (личностных) факторов. Очаги хронической инфекции в полости рта снижают иммунитет, являются провоцирующими факторами для воспалительных процессов в почках, сердце и легких, способствуют аллергизации организма, являются провоцирующими факторами для развития злокачественных новообразований в полости рта. Нарушение функции жевания, вследствие разрушения зубов, их удаления и формирования патологии прикуса, способствует возникновению болезней желудочно-кишечного тракта, ограничениям в питании. Боль в полости рта, как сопутствующий симптом болезней зубов, доставляет страдания, ухудшает качество жизни. Отсутствие зубов — нарушает эстетичный вид, дикцию, снижает коммуникативную активность и негативно сказывается на психо-эмоциональной сфере. Недаром говорят: «Через рот входят сто болезней».

Действенным методом снижения негативного воздействия микробного фактора является очищения зубов и поверхности языка от налета.

Для очищения языка используется мануальная зубная щетка или специальный скребок для чистки.

Для удаления зубного налета используются мануальные или электрические зубные щетки, ирригаторы полости рта, флоссы, ершики. В подборе средств гигиены и обучении методики их использования может помочь врач-стоматолог или гигиенист стоматологический. Эффективность проводимых самостоятельно гигиенических мероприятий полости рта зависит от кратности (не менее 2 раз в день), продолжительности (не менее 2 минут), очищения межзубных промежутков флоссами.

При наличии зубных отложений рекомендуется проводить профессиональную чистку. В клинической практике используются механическая, ультразвуковая, пескоструйная и комбинированная техники удаления зубных отложений.

Помимо гигиены полости рта улучшению стоматологического здоровья способствуют: ограничение употребления углеводов; достаточное употребление сырых, твердых овощей и фруктов; отказ от алкоголя и курения; занятия физической культурой; закаливание организма.



Помните, что за
здоровье Ваших зубов
несет ответственность
не только Ваш
стоматолог, но и
Вы сами!