

Профилактика стоматологических заболеваний и болезней полости рта: методы и способы для взрослых, детей и беременных.

Профилактика и лечение стоматологических заболеваний, гигиена полости рта играют важнейшую роль в здоровье взрослых и детей. Все профилактические меры должны приниматься в комплексе, только тогда удастся избежать серьезных патологий, требующих долгой терапии.

Основные факторы развития патологических процессов в полости рта:

- некачественная гигиена;
- несвоевременное лечение кариеса и других патологий;
- наследственная предрасположенность;
- вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем, крепким кофе и черным чаем);
- тесное расположение зубных единиц;
- наличие хронических болезней;
- употребление углеводов в больших количествах;
- токсикоз при беременности;
- повышенная вязкость слюны, ее высокая минерализующая активность;
- дефекты прикуса;
- нарушения сроков прорезывания и др.

Большинство предпосылок можно устранить с помощью профилактических мероприятий.

Средства комплексной профилактики стоматологических заболеваний.

О чем нужно помнить каждому человеку, который заботится о здоровье полости рта:

- регулярная чистка в домашних условиях утром и вечером;
- использование нити и ополаскивателя в течение дня;
- осмотры стоматолога каждые полгода;
- качественная щетка, паста и другие аксессуары;
- профессиональные процедуры в клинике, особенно при наличии показаний;
- своевременное лечение патологий;
- правильное питание и здоровый образ жизни.

Основы лечения зубов от стоматологических заболеваний, профилактика осложнений.

Каждый человек должен заботиться о здоровье полости рта и регулярно за ней ухаживать, обеспечивать качественный гигиенический уход, в том числе на профессиональном уровне. Несмотря на ежедневную чистку и полоскания, необходимо посещать стоматолога для профилактических мероприятий и недопущения развития патологий.

Гигиена полости рта.

О том, что нужно регулярно чистить зубы, известно и взрослым, и детям. Без ежедневных гигиенических процедур не избежать развития бактериальной микрофлоры, образования плотного налета, со временем переходящего в камень. Гигиена подразумевает не только чистку щеткой с пастой, но и использование флоссов, ирригаторов, ополаскивателей. Каждый раз после приема пищи рекомендуется полоскать рот чистой водой.

Ирригатор - используется для поддержания гигиены на высоком уровне и предупреждения патологических состояний, связанных с некачественным очищением твердых и мягких тканей.

Используют при:

- наличии во рту ортопедических и ортодонтических конструкций;
- галитозе;
- невозможности полноценно очищать труднодоступные участки;
- снижении иммунитета;

- курении;
- вынашивании ребенка (на разных сроках гестации).

Чистка зубов.

Предотвратить регулярное появление налета невозможно, поскольку микроорганизмы, участвующие в этом процессе, являются неотъемлемой частью организма человека. Для того чтобы устранить негативное влияние бактерий на эмаль и более глубокие слои зубных тканей, необходимо ежедневно ухаживать за полостью рта.

Чистить зубы нужно дважды в день (после завтрака и перед сном). Специалисты отмечают, что продолжительность чистки должна составлять не менее 3 минут. Так ни одна единица не останется без внимания. Для языка приобретаются специальные скребки и щеточки. Очень важно подобрать качественную зубную щетку.

Зубная нить.

Щетка не способна качественно вычищать межзубные промежутки. Щетинки не настолько малы, чтобы проникнуть в зазоры между плотно примыкающими зубами.

Вид флосса не так важен, если уметь правильно им пользоваться. Новичкам лучше пользоваться вощеным типом, потому что они легче проникают в межзубные промежутки, не рвутся и не распадаются на волокна.

Для облегчения процесса были созданы особые держатели, которые называются флоссетами. Этот вариант оптимален для лиц, которые не могут освоить технику флоссинга, для людей с нарушением подвижности пальцев рук. Этот вид профилактики стоматологических заболеваний используется и у беременных.

Ополаскиватель полости рта.

Их существует 2 вида:

- к первой относятся средства, которые наносятся до чистки и впоследствии облегчают удаление налета щеткой и пастой. Они предназначены для размягчения отложений.
- во вторую группу входят составы, применяемые после очищения. Они уменьшают сцепление бактериального слоя с зубными поверхностями. Особенно эффективны продукты, содержащие антисептики.

Особенности профилактики стоматологических заболеваний в условиях клиники.

Главная задача — предупредить и быстро вылечить патологии твердых тканей и слизистых оболочек ротовой полости рта.

Профессиональная чистка зубов - эффективный способ удаления налетистого пигмента и зубного камня, которые являются подходящей средой для роста бактериальной микрофлоры, а значит и главной причиной развития заболеваний пародонта. В целом услуга включает в себя непосредственно устранение отложения, полировку и укрепление эмалевого слоя. Эти действия выполняются в различных комбинациях в зависимости от индивидуальных особенностей пациента, клинической картины, противопоказаний.

Виды профочищения:

Ультразвуком. Аппарат воздействует даже на те отложения, которые располагаются в поддесневой области. Эффект от процедуры может длиться до года.

Лазером. Устраняется налет и камень, эмаль становится светлее. В некоторых случаях даже меняется оттенок дентина. Выраженный результат можно наблюдать до 2-3 лет.

Air Flow. На налет и камень воздействуют струей воздуха и раствора на основе соды. Эффект виден до полугода. Процедура абсолютно безвредна и безболезненна, не приносит никакого дискомфорта.

Удаление зубного камня.

Твердые отложения желтоватого, белого, серого, коричневого оттенка убрать обычной щеткой не получится. Со временем поражаются глубокие ткани, что может привести к пародонтозу. Именно поэтому важно как можно раньше обнаружить наличие такого налета и обратиться к стоматологу.

Самыми распространенными способами чистки являются ультразвук и Air Flow. Чем дольше отложения находятся на зубах, тем труднее от них избавиться. Уделяйте как можно больше внимания профилактическим мерам и не забывайте:

- регулярно чистить зубы с использованием качественной щетки с щетиной средней жесткости и фторсодержащей пасты;
- периодически менять аксессуары;
- не пренебрегать зубной нитью и ополаскивателями;
- не курить, отказаться от частого употребления кофе и крепкого черного чая.

Реминерализация эмали.

Это насыщение внешнего слоя зуба минеральными компонентами, которые способствуют его восстановлению. Для достижения желаемого эффекта поверхности должны быть предварительно очищены от налета и других отложений, так будет обеспечено максимальное сцепление. Кроме того, важно обеспечить длительное нахождение реминерализующего материала на зубах, воздерживаясь от приема пищи в течение как минимум 5 часов.

Герметизация фиссур.

Главной целью является устранение мелких борозд на поверхностях жевательных зубов. В эти углубления попадают частички пищи, патогенные микроорганизмы, которые практически невозможно вычистить самостоятельно в домашних условиях. Со временем они еще больше расширяются, что приводит к развитию фиссурного кариеса. Фиссуры запечатываются особыми составами, содержащими ионы серебра. Это способствует укреплению зубов, повышению устойчивости эмали к внешнему воздействию. Зубные поверхности становятся более крепкими и гладкими, существенно уменьшается риск развития кариозных поражений.

Регулярные осмотры у стоматолога.

Постоянный контроль за состоянием полости рта способствует сохранению здоровья зубов, десен, слизистых оболочек и других органов, систем, которые могут пострадать в результате развития кариеса и иных заболеваний стоматологической природы. Врачи постоянно делают акцент на том, что предпочтение должно отдаваться именно профилактике, а не лечению патологий.

Подведем итог.

Профилактические методы актуальны для пациентов любого возраста и пола. Если пренебрегать домашними и профессиональными процедурами, не избежать серьезных осложнений, требующих длительного и дорогостоящего лечения. Именно качественная профилактика является гарантией здоровья как твердых, так и мягких тканей полости рта.