

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.

Все методы профилактики делятся на 3 группы. К первой относятся способы воздействия на твердые ткани и слизистые оболочки, которые позволяют предотвратить патологические процессы. Вторичные и третичные профилактические меры приходят на помощь в случаях, когда проблема уже появилась и сигнализирует характерной симптоматикой, но при грамотном подходе к гигиене и использовании эффективных методик зубы и десны могут прийти в норму за короткий промежуток времени. Лучше не допускать появления заболеваний и уделять большое внимание уходу за полостью рта.

Первичная профилактика полости рта позволяет предупредить возникновение стоматологических патологий. При появлении самых первых симптомов нарушений удается остановить дальнейшее прогрессирование болезни, если своевременно среагировать на происходящие изменения.

Действенные способы:

- качественная личная гигиена полости рта;
- профессиональные гигиенические процедуры в условиях клиники;
- применение специализированных составов с фтором;
- местные профилактические средства;
- информирование населения о существующих методах, позволяющих предупредить проблемы с зубами и деснами.

Вторичная профилактика - это традиционные методики, позволяющие остановить уже начавшийся патологический процесс, предупредить возможные осложнения и сохранить ткани:

- лечение зубов при кариозных поражениях (установка пломб, эндодонтические манипуляции и др.);
- терапия заболеваний пародонта;
- хирургическое вмешательство;
- другие методы, направленные на устранение патологии.

Третичная профилактика - утраченные функции зубных единиц восполняются с помощью специальных материалов, замещающих отсутствующие ткани. Проводится реабилитация пациентов, со временем организм практически полностью приходит в норму.

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. Профгигиена подразумевает тщательную обработку поверхностей для удаления частиц пищи и застарелых отложений, нанесение защитных составов для предотвращения развития патологического процесса.

Этапы:

- консультирование пациента о необходимости выполнения гигиенических мероприятий, формирование правильного понимания важности вопросов ухода за зубами;
- антисептическая обработка (орошение) полости рта;
- удаление отложений (камня, налета);
- покрытие специальными реминерализующими препаратами.

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 периодонта. 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.

Можно выделить следующие виды такой терапии для профилактики стоматологических заболеваний: Фторирование. Главным компонентом раствора является фтор, которым и насыщают эмалевый слой. Для этого используются специальные капли с гелем, стоматологический фторлак, а также химическое взаимодействие веществ с эмалью.

Реминерализация с препаратами, не содержащими фтористые соединения. Они создаются на основе кальция и фосфатов. Такой метод более безопасен, но менее результативен. Можно проводить процедуру в домашних условиях, потому что даже при проглатывании средство не окажет негативного влияния на организм.

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.

Показания к герметизации:

- наличие очень глубоких бороздок, не поддающихся гигиенической чистке; наследственная предрасположенность к патологиям (повышенная чувствительность, слабая минерализация и др.);
- обнаружение углублений при прорезывании коренных моляров у детей; первые симптомы очаговой деминерализации эмали;
- кариес на боковых поверхностях зубов.

Программа профилактики основных стоматологических заболеваний запечатыванием включает выполнение процедуры неинвазивным и инвазивным способом. Первый вариант применяется на молочных единицах и в случаях, когда фиссуры неглубокие. Второй способ требует инструментального расширения углублений и их последующего заполнения герметичным составом. Герметики могут быть как прозрачными, так и цветными. Главным противопоказанием является присутствие кариеса на зубных поверхностях.

Регулярные осмотры у стоматолога.

Постоянный контроль за состоянием ротовой полости 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. Лучше лишний раз посетить стоматолога, но не допустить серьезных патологических процессов, требующих длительной и дорогостоящей терапии.

На осмотре стоматолог выявляет факторы риска развития болезни, оценивает общее состояние полости рта с помощью визуального осмотра, при необходимости направляет на диагностические процедуры. Также врач помогает подобрать эффективные уходовые средства и приспособления для домашнего очищения зубов, десен и языка.

По завершении обследования дается заключение. Посещать специалиста без показаний нужно как минимум каждые полгода, при этом возраст пациента не имеет никакого значения, это важно и для детей, и для взрослых, и для пожилых людей.

Подведем итог.

В понятие о первичной, вторичной и третичной профилактике стоматологических заболеваний входит комплекс мероприятий, которые направлены на предупреждение патологических процессов, а также на остановку их прогрессирования при выявлении на самых ранних стадиях. 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.