

Каждый взрослый человек, потративший много времени, финансов, имеющий не очень приятные впечатления от лечения, удаления и протезирования зубов, мечтает о том, чтобы зубы у его ребенка были здоровые и красивые. Но мало кто знает, что для этого нужно делать.

Во-первых, профилактику поражений зубов ребенка необходимо начинать с ранних периодов беременности, т.к. зубы ребенка формируются задолго до его рождения. В рационе питания будущей мамы должно быть достаточное количество кальция, фосфора, фтора, витаминов.

Например:

- продукты богатые витамином D: молочные продукты, рыба, яйца, сыр;
- кальций содержащие: молочные продукты, сыр, рыба;
- фторсодержащие: рыба, куриная печень, хлеб.

Беременной женщине требуется около 1,5 г кальция в день (например, норма сыра в день около 200 г).

Во-вторых, после прорезывания молочных зубов родители начинают чистить зубы ребенку, контролируют и помогают это делать примерно до 6 лет. При этом необходимо помнить, что родители обязательно должны обучить ребенка правильной методике чистки зубов (см. далее).

В-третьих, отучать ребенка от вредных привычек: сосание пальцев, пустышки, на ночь не давать бутылочку со сладким питьем, что дает очень большой прирост кариеса молочных зубов (т. н. «рожковый» кариес).

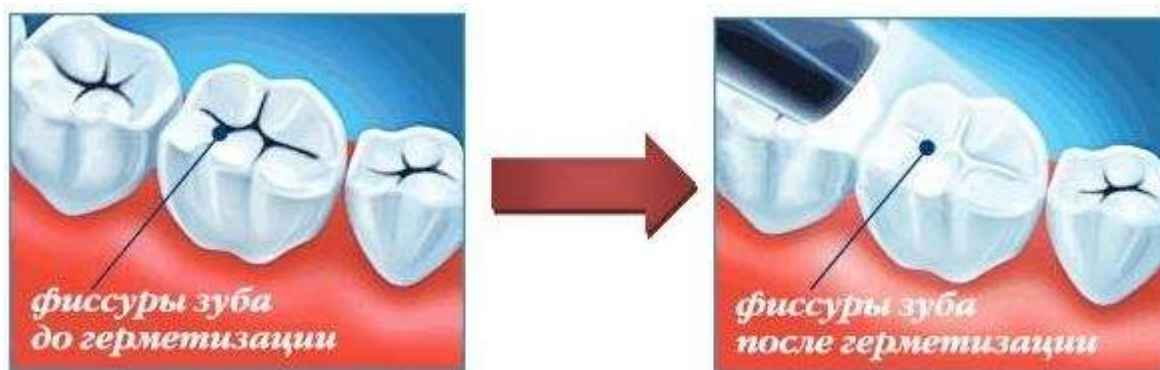
В-четвертых, ребенка необходимо приучать к посещению стоматолога. Очень хорошо, если в первые посещения лечить зубы не будут, ребенок просто ознакомливается с кабинетом, с врачом, со стоматологической установкой, ему покажут, что и как работает. Он поймет, что страшного ничего нет и с большой вероятностью в следующий раз будет с охотой идти к стоматологу.

## Герметизация фиссур

На поверхности жевательных зубов, между буграми располагаются особые бороздки – так называемые фиссуры. Из-за того, что они достаточно глубокие и узкие, до них бывает трудно добраться с помощью обычной зубной щетки. В таких глубоких фиссурах со временем начинают размножаться болезнетворные бактерии, которые производят кислоту, разрушающую эмаль зубов. Это способствует активному развитию кариозного процесса. Для того, чтобы обеспечить надежную защиту зубов от кариеса у детей, сегодня используется метод герметизации или запечатывания фиссур.

Герметизация фиссур зуба — абсолютно безболезненная процедура, которая проводится в одно посещение, а Ваш ребенок сможет есть сразу после посещения стоматолога. Она проводится без обезболивающих препаратов и направлена на то, чтобы надежно запечатать фиссуры специальными стоматологическими материалами, которые будут препятствовать проникновению бактерий в углубления на жевательной поверхности зубов. Метод герметизации фиссур зарекомендовал себя как высокоэффективный способ профилактики кариеса у детей (**снижение прироста кариеса в результате применения герметиков по данным длительных наблюдений составляет 70-80%**).

Процедура герметизации фиссур недорогая, учитывая то, что она на многие годы экономит здоровье Вашего ребенка и огромное количество денег, которые Вы бы потратили на лечение кариеса.



## Питание

В профилактике кариеса зубов и болезней пародонта огромная роль принадлежит организации рационального питания. Самыми выраженными кариесогенными свойствами обладают углеводы (в частности, легко ферментируемые сахара). Сахара используются бактериями для постройки своей колонии, развитие которой и приводит к кариесу. На западе уменьшение заболеваемости кариесом связано не только с деятельностью стоматологов, но и с модным теперь стремлением «к правильному образу жизни». Питание отражается на здоровье зубов до их прорезывания и после того как зубы прорежутся.

В качестве профилактики кариеса необходимо чтобы пища взрослого человека была насыщена витаминами и минеральными веществами.

Полезно для зубов:





Для того, чтобы зубы были здоровыми необходимо принимать в пищу продукты:

- с наименьшим содержанием сахара;
- по возможности употреблять сахарозаменяющие продукты;
- твердые продукты, которые во время жевания автоматически чистят зубы;
- сыры, овощи и фрукты, так как в их состав входят витамины и минералы;
- производить смену пищи; после приема в пищу сладкой и липкой, кушать твердую, которую необходимо тщательно жевать.
- разумный режим питания, который предполагает сокращение продолжительности пребывания пищи в полости рта: полноценное 3–4-разовое питание с 2–3 низкоуглеводными перекусами;
- ограничение общего количества перекусов до двух в день, заменить сладкие и фруктовые перекусы на щелочные: сыр, молоко, салат, капуста, орехи и т.д.;
- не есть и не пить сладкого после вечерней чистки зубов перед сном.

## Покрытие фторлаком

Фтор – это первейшее средство профилактики кариеса. Задумайтесь, ведь фтор играет весьма большую роль в организме любого человека. Фториды содержатся в плазме крови. Сколько фторида содержится в плазме и сколько откладывается в тканях, зависит от того, какое количество данных соединений попадает к нам в организм (больше всего фторидов мы получаем из питьевой воды).

Сильнее всего фториды накапливаются в тканях зубов в тот момент, когда формируется коронка зуба, а также при его минерализации, т.е. в первые несколько лет после того, как прорезался зуб.

В постоянных зубах человека содержится значительно больше фторида, нежели в молочных (т.е. во временных). Чем старше становится человек, тем меньше фторида остается в его зубах, специалисты считают, что данный факт связан с постепенным стиранием зубной эмали.

На сегодняшний день проведено множество исследований, по результатам которых был сделан следующий вывод: фторид имеет серьезное профилактическое влияние, предотвращающее возникновение кариеса (дело в том, что фторид кальция накапливается в жидкостях и тканях ротовой полости). Если фторид поступает в организм регулярно, возникают «запасы» данного элемента в виде микроскопических кристаллов фторида кальция на эмали зубов. Заметим, что для поддержания сопротивляемости зубов кариесу достаточно концентрации фторида в современных зубных пастах (при регулярной гигиене полости рта). Но существуют также и лаки содержащие в своем составе фториды.

Фторлак – это комбинированный препарат, в состав которого входит пихтовый бальзам и фторид натрия. Применяется он в случае, когда зубы начинают болезненно реагировать на горячее, холодное, кислое или сладкое (гиперчувствительность или гиперестезия). Такие болезненные ощущения возникают, когда эмаль истончилась вследствие травмы, либо недостатка в организме кальция. Для укрепления эмали зубы покрывают фторсодержащим лаком.

Этапы процедуры - покрытие фторлаком:

- перед нанесением фторлака зубы очищаются от налета, после чего зубы высушиваются



2. тонким слоем препарат наносится на зубы с помощью кисточки и высушивается



Таким образом пленка фторлака длительное время удерживается на поверхности зубов, что обеспечивает пролонгированное насыщение зубов ионами фтора.

# Чистка зубов

Человеческие зубы требуют постоянного ухода. Каждый день человек должен чистить зубы как минимум два раза.

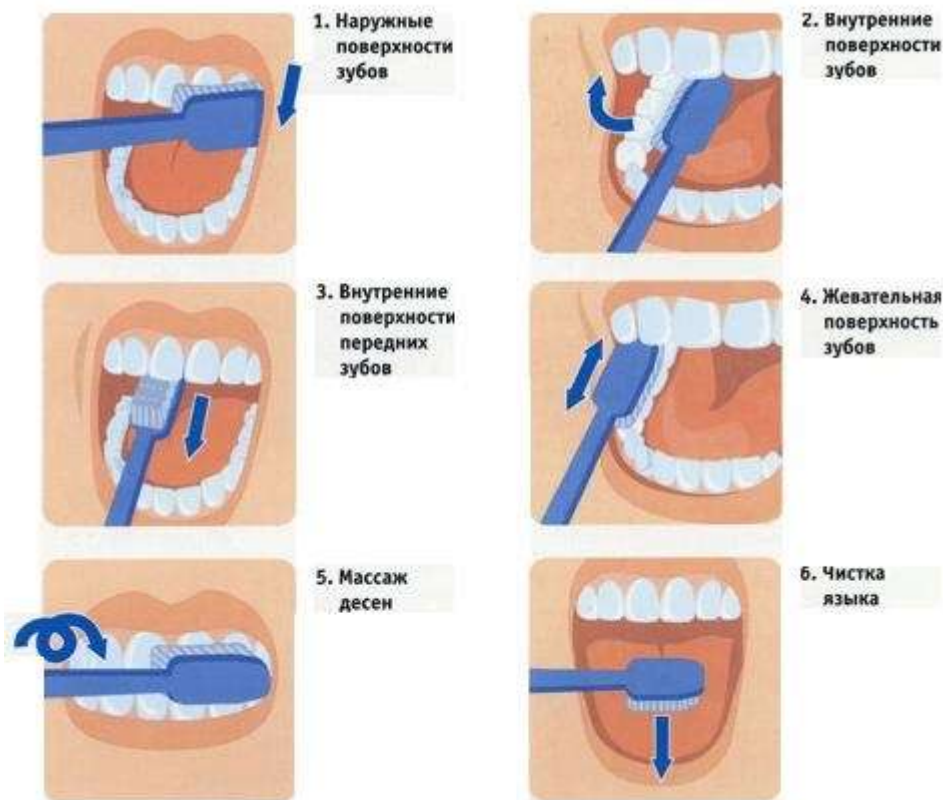
Ежедневно человек употребляет пищу, которая впоследствии является источником возникновения и размножения бактерий в ротовой полости. При недостаточно хорошей чистке зубов, остатки пищи остаются в межзубных промежутках, а это является первопричиной воспалений десен и появления кариеса. Стоматологи всего мира рекомендуют чистить зубы не меньше, чем два раза в день.

Утренняя чистка зубов убирает зубной налет, который скапливается в течение ночи. Почему зубной налет появляется так быстро? Дело в том, что чистка зубов не убирает все скопившиеся бактерии, а они имеют свойство быстро размножаться, именно по этой причине появляется зубной налет.

Вечерняя чистка зубов убирает бактерии, которые скопились за день. Вечерняя гигиена ротовой полости очень важна, так как если человек не будет чистить зубы на ночь, остатки пищи начинают процесс гниения, тем самым способствуя размножению бактерий.

Техника очищения зубов:

1. Расположить щетку под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из двух зубов, сделать 10 движений по направлению от десны к режущему краю зуба.
2. Таким же образом чистить внутреннюю поверхность жевательных зубов.
3. При чистке внутренней поверхности передних зубов щетку ставят перпендикулярно режущим краям, движения совершают вперед.
4. Затем чистят жевательную поверхность всех зубов движениями спереди назад.
5. Далее в том же порядке следует чистить зубы нижней челюсти.
6. Массаж десен.
7. Чистка языка.



Для очищения межзубных промежутков используют зубную нить (флосс):

1. Возьмите около 50 см нити и обмотайте ее концы вокруг средних пальцев.
2. Большими пальцами мягко и осторожно введите нить между верхними зубами и под край десны. Избегайте порезов десны нитью.
3. Нить обводится вокруг каждого зуба. Движениями "вверх-вниз" удаляйте налет. Не забывайте чистить каждый зуб отдельно и тщательно.
4. Зубы нижней челюсти очищайте аналогичным способом, только нить между зубами вводите указательными пальцами. Для каждого зуба используйте новый участок нити.

## Профосмотры

Стоматологи рекомендуют проходить профосмотры 1 раз в 6 месяцев. За данный период врач-стоматолог может выявить начинающийся или скрытый кариозный процесс, который пациенту не доставляет болезненных ощущений. Пациент, как правило, обращается к врачу, когда появляются боли от химических или термических раздражителей, и очень удивляется, если врачом выставляется диагноз пульпит. Пациент считает, что пульпит — это «когда острая боль», забывая или не зная, что существует хроническая форма заболевания.

К сожалению, бытует еще мнение, что доктор всегда найдет кариес. Хочется отметить, что ни один здравомыслящий врач-стоматолог не станет препарировать Вам здоровый зуб и с удовольствием покажет Вам в зеркало имеющуюся у Вас проблему. Высокий профессионализм доктора как раз и подтверждают диагностирование кариеса на ранних

стадиях, указание проблем возле давних пломб, выявление скрытого осложненного кариеса.