

О профилактике стоматологических заболеваний у детей школьного возраста

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- **Соблюдение режима приема пищи (не чаще 5-6 раз в день) и ограничение сладостей в питании детей**
- **Регулярная тщательная чистка зубов 2 раза в день с использованием фторсодержащей зубной пасты**
- **Регулярное посещение стоматолога с целью профилактики основных стоматологических заболеваний**

В возрасте 6-12 лет на смену молочным приходят постоянные зубы. Активное проведение мер профилактики стоматологических заболеваний позволит вырасти зубам Вашего ребенка здоровыми и ровными.

- Частота приема пищи не должна превышать 5-6 раз в день. В ежедневный рацион ребенка обязательно следует включать молочные продукты, каши, мясо, рыбу, овощи и фрукты. В качестве промежуточного приема пищи лучше использовать бутерброды с сыром, йогурт, орехи, несладкие фрукты и овощи. Особенно вредно для зубов употребление сладостей (конфет, сладкого печенья, вафель и др.) между основными приемами пищи.
- Особое внимание следует уделять ежедневной тщательной гигиене полости рта при помощи зубной щетки и фторсодержащей зубной пасты. Для очищения боковых поверхностей зубов, недоступных зубной щетке, следует использовать зубную нить. Гигиенический уход за полостью рта ребенок осуществляет самостоятельно, а родители постоянно контролируют качество очищения зубов от зубного налета.
- Следует поощрять участие ребенка в проводимых в школе профилактических мероприятиях, таких как контролируемая чистка и покрытие зубов фторлаком.
- Посещайте с ребенком стоматолога два раза в год для выявления факторов риска стоматологических заболеваний и назначения профилактических мероприятий, а в случае необходимости – проведения своевременного лечения. Сразу же после прорезывания у ребенка вторых постоянных жевательных зубов (обычно в 12-13 лет) следует обратиться к стоматологу для проведения их профилактической защиты от кариеса.
- Мотивируйте ребенка к регулярному посещению стоматолога, так как это позволит ему не испытывать зубной боли.

О профилактике основных стоматологических заболеваний

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ И СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Наиболее распространенные стоматологические заболевания, такие как кариес зубов и болезни десен, можно предупредить, если следовать рекомендациям врача. Здоровые привычки, привитые с раннего детства, в значительной степени снижают риск развития кариеса и воспаления десен. Поэтому в возрасте 14-15 лет и старше необходимо продолжать соблюдать следующие правила:

- Регулярно два раза в день тщательно чистите зубы с использованием фторсодержащей пасты, удаляя налет со всех поверхностей зубов. Для удаления налета с участков, недоступных зубной щетке (боковые поверхности зубов), следует ежедневно пользоваться зубной нитью. Если на зубах будет оставаться даже небольшое количество налета, то это будет способствовать образованию зубного камня, который вызывает воспаление десны. Стоматолог поможет подобрать Вам зубную щетку и пасту, а в случае необходимости научит правильно чистить зубы и проведет профессиональную гигиену полости рта. Регулярная чистка зубов не только предотвращает развитие стоматологических заболеваний, но и обеспечивает «свежее» дыхание.
 - Соблюдайте режим питания (есть не чаще 5-6 раз в день) и употребляйте разнообразные пищевые продукты. Для утоления жажды пейте воду, а не соки и газированные напитки, частое употребление которых приводит к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладости (конфеты, пирожные, сладкое печенье), употребляемые в промежутках между основными приемами пищи. После еды прополощите рот или почистите зубы.
 - Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматологу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.
-

Соблюдение правил гигиены полости рта и советов стоматолога поможет сохранить Вам здоровые зубы и красивую улыбку.



О профилактике стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- **Соблюдение режима питания и ограничение потребления сладостей**
- **Ежедневный уход за полостью рта с применением фторсодержащей зубной пасты**
- **Своевременное посещение стоматолога для выявления факторов риска стоматологических заболеваний и назначения профилактических мероприятий**

Текст памятки на следующей странице
Уважаемые родители! Сохранить здоровье зубов Вашего ребенка или остановить развитие уже имеющегося заболевания с помощью только современных мер профилактики невозможно без Вашего активного участия и соблюдения следующих правил:

- **Соблюдение режима питания и ограничение потребления сладостей.**
Число кормлений не должно превышать 5-6 раз в день (3-4 основных и 2

промежуточных). Для утоления жажды давайте ребенку воду, а сок и компот – не чаще 1-2 раз в сутки. Сладости и фрукты следует давать ребенку сразу после приема пищи или перед чисткой зубов. В качестве промежуточного приема пищи лучше использовать сыр, йогурт, орехи, несладкие фрукты и овощи. Не давайте ребенку в детский сад конфеты, сладкое печенье, вафли и другие сладости, так как их употребление между основными приемами пищи особенно вредно для зубов. В случае длительного приема ребенком лекарственных препаратов старайтесь избегать сиропов и шипучих форм.

- **Ежедневный уход за полостью рта с применением фторсодержащей зубной пасты.** С момента прорезывания зубов их следует 2 раза в день очищать от налета с помощью мягкой зубной щетки. Зубную щетку и пасту для Вашего ребенка поможет выбрать стоматолог. До 5-6 лет зубы ребенку очищают родители (метод чистки см. на следующей странице). Если ребенок хочет чистить зубы самостоятельно, то родители должны обязательно контролировать сам процесс и количество наносимой на зубную щетку пасты (не более 0,5-1 см), а в конце дочищать зубы ребенка. Проведение регулярной чистки зубов в детском саду под присмотром воспитателя также поможет привитию навыков гигиены полости рта.
- **Своевременное посещение стоматолога для выявления факторов риска стоматологических заболеваний и назначения профилактических мероприятий.** Регулярное, 2 раза в год, посещение стоматолога является залогом своевременного выявления формирующейся патологии, а также получения ребенком полного объема профилактических мер. Обязательно следует обратиться к стоматологу сразу же после прорезывания у ребенка первых постоянных жевательных зубов (обычно в 5-6 лет) для проведения в случае необходимости процедуры их защиты от кариеса.



О профилактике стоматологических заболеваний у детей до 3 лет

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Для развития зубов, устойчивых к кариесу, полезно грудное вскармливание до одного года со своевременным введением прикорма.
- После прорезывания зубов частота кормлений не должна превышать 6 раз в сутки. Особенно опасно длительное сосание соков и компотов из бутылочки, в том числе во время сна, и частое потребление сладкой пищи.
- Регулярное очищение зубов от налета с момента их прорезывания.
- Своевременно посещайте стоматолога с момента появления зубов не реже 1 раза в 6 месяцев.

Текст памятки на сл.стр.

Одним из наиболее распространенных хронических заболеваний у детей раннего возраста является кариес зубов. Также в этом возрасте происходит активное развитие зубочелюстной системы. Предупредить возникновение патологии можно при соблюдении ряда условий:

- Грудное вскармливание до года со своевременным введением прикорма.
- Строгое соблюдение рекомендаций педиатра по режиму (часы) кормления и выбору питательных смесей для детей грудного возраста. Для утоления жажды во время сна ребенку можно давать только **воду**. Частое употребление сладких напитков и продуктов может привести к быстрому разрушению временных зубов. Не следует давать ребенку соки и компоты чаще 1 раза в день и между приемами пищи. Не приучайте ребенка в этом возрасте к конфетам, леденцам, глазированным кукурузным палочкам и другим сладостям.
- В случае искусственного или смешанного вскармливания соска должна быть упругой, с маленьким отверстием, что способствует активному сосанию и правильному развитию челюстей.
- По мере прорезывания зубов следует вводить в рацион ребенка жесткую пищу, что способствует самоочищению зубов и правильному развитию зубочелюстной системы.
- Применение мамой гигиенических средств с антисептиком или ксилитом с целью предупреждения инфицирования ребенка кариесогенными микроорганизмами через слюну. Недопустимо кормление ребенка из общей посуды, проба еды из ложки ребенка, облизывание его соски и т.д. При наличии кариеса у старших детей также следует ограничивать возможность попадания их слюны в полость рта ребенка.
- До появления зубов полость рта ребенка следует ежедневно очищать с помощью тканевой или бумажной салфетки. С этой целью можно использовать специальные разовые салфетки, пропитанные раствором ксилита. С момента прорезывания зубов их следует 2 раза в день очищать от налета с помощью мягкой зубной щетки. Зубную щетку и пасту для Вашего ребенка поможет выбрать стоматолог. До 5-6 лет зубы ребенку очищают родители (метод чистки см. на следующей странице).
- После прорезывания у ребенка первых зубов (обычно в 6-8 мес.) необходимо посетить с ним стоматолога детской стоматологической поликлиники для раннего выявления возможных факторов риска развития стоматологических заболеваний и получения рекомендаций по их индивидуальной профилактике. При необходимости и при Вашем согласии врач-стоматолог назначит специальные лекарственные препараты для профилактики кариеса зубов, а также поможет вовремя

предупредить возможные вредные привычки у ребенка для предупреждения деформаций зубочелюстной системы. В дальнейшем необходимо регулярно посещать стоматолога для своевременного предупреждения стоматологических заболеваний.

- **К стоматологу следует обращаться, когда ребенок здоров и не испытал зубной боли!**

Метод чистки зубов для детей от 0 до 6 лет (КАИ)



1. Чистку зубов начинают с жевательной поверхности, где щеткой совершают короткие поступательные горизонтальные движения. Щетку продвигают справа налево по зубам верхней челюсти, а затем слева направо по зубам нижней челюсти.



2. Очищение наружных поверхностей зубов проводится круговыми движениями при сомкнутых зубах с одновременным захватом верхних и нижних зубов, с постепенным продвижением справа налево.



3. Очищение внутренних поверхностей зубов проводится подметающими вертикальными движениями от десны к жевательной поверхности (режущему краю) на верхней челюсти справа налево и на нижней челюсти слева направо.



О профилактике стоматологических заболеваний у беременных женщин

ПАМЯТКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Здоровье зубов и десен будущей мамы во многом определяет состояние зубов у ее ребенка. Поэтому очень важно в период беременности соблюдать те правила, которые помогут предупредить стоматологические заболевания.

В первом триместре беременности обязательно посетите врача-стоматолога для лечения стоматологических заболеваний (при наличии необходимости) и получения рекомендаций по их профилактике. Стоматолог проконтролирует гигиеническое состояние полости рта, проведет коррекцию метода чистки зубов, поможет подобрать зубную щетку, пасту, дополнительные средства ухода за полостью рта. В период беременности особенно важно правильно питаться, тщательно чистить зубы и выполнять профилактические мероприятия, назначенные стоматологом.

Для предупреждения возникновения болезней зубов у Вашего ребенка с первых дней после его рождения необходимо:

- Грудное вскармливание до года со своевременным введением прикорма.
- Строгое соблюдение рекомендаций педиатра по режиму (часы) кормления и выбору питательных смесей для детей грудного возраста. Для утоления жажды во время сна ребенку можно давать только **воду**. Частое употребление сладких напитков и продуктов может привести к быстрому разрушению временных зубов.
- Применение мамой гигиенических средств с антисептиком или ксилитом с целью предупреждения инфицирования ребенка кариесогенными микроорганизмами через слюну. Недопустимо кормление ребенка из общей посуды, проба еды из ложки ребенка, облизывание его соски и т.д.
- После прорезывания у ребенка первых зубов (обычно в 6-8 мес.) необходимо посетить с ним стоматолога детской стоматологической поликлиники для раннего выявления возможных факторов риска развития стоматологических заболеваний и получения рекомендаций по их индивидуальной профилактике.

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Кариес зубов — это стоматологическое заболевание, характеризующееся прогрессирующей декальцинацией твердых тканей: эмали, дентина и цемента. Разрушение зубов сопровождается болью, неприятным запахом изо рта и эстетическим дискомфортом.

ПРИЧИНЫ КАРИЕСА

Развитие кариеса зависит от присутствия бактерий в зубном налете. Бактерии выделяют специальные ферменты, которые позволяют расщеплять углеводы пищи. При этом образуются кислоты, которые вызывают разрушение твердых тканей зуба. В то же время, зубы у одних людей более устойчивы к действию кислоты, чем у других. Это в основном зависит от резистентности (устойчивости) эмали, а также от свойств слюны. Большое значение имеет минеральный состав эмали и, в частности, наличие кристаллов фторапатита, которые образуются при достаточном поступлении фтора. За счет слюны происходят процессы самоочищения, а также частичного восстановления эмали (реминерализации) благодаря насыщению ее ионами фтора.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФТОРИДОВ

Наиболее практичный метод фторпрофилактики для взрослого населения — применение фторсодержащих зубных паст. Редукция кариеса при их использовании в течение всей жизни составляет 25%. Также эффективно применение аппликаций растворами фторидов, гелями, покрытие зубов фторлаками, которые оказывают пролонгированное действие на зубную эмаль. Они способствуют профилактике кариеса, снижают чувствительность зубов. Стоматолог может порекомендовать для ежедневного использования 0,05% раствор фторида натрия или 0,2% — для использования 1 раз в две недели. Лаки обычно наносятся 1 раз в 6 месяцев. Все эти средства местной профилактики можно использовать в сочетании с применением фторированной соли и фторсодержащих зубных паст.

ПИТАНИЕ И СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В настоящее время существуют научно-обоснованные данные о влиянии ряда факторов питания на стоматологическое здоровье. К общим факторам, представляющим риск для стоматологического здоровья, можно отнести несбалансированное употребление продуктов основных групп (недостаточное поступление белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов), необходимых для здоровья человека в целом, в том числе дефицит поступления фторидов.

Кариес зубов и углеводы пищи

Все углеводы могут быть переработаны бактериями полости рта с выделением органических кислот, являющихся причиной разрушения эмали зуба, при этом важно не количество, а частота их употребления в день.

Учеными была предложена «безопасная» для развития кариесогенной ситуации частота приема углеводсодержащей пищи: рекомендуется частота приемов пищи и напитков, не превышающая 5 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса.

Жевательные резинки и здоровые зубы

Всем пациентам, особенно подросткам и молодым людям, нужно знать, что жевательная резинка не заменяет гигиеническую процедуру чистки зубов с помощью зубной щетки и фторсодержащей зубной пасты. Жевательная резинка не очищает зубы от налета, она лишь вызывает стимуляцию слюноотделения. Слюна способствует нейтрализации кислоты, образовавшейся в зубном налете, и ускоряет процесс реминерализации. Однако этот эффект кратковременный.

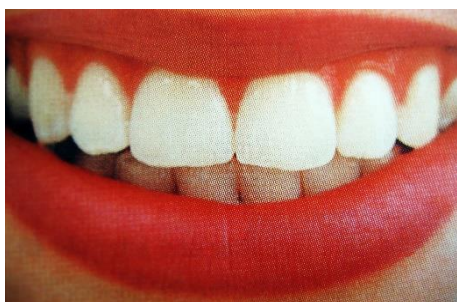
Жевательные резинки могут быть рекомендованы здоровым людям после употребления сладкой пищи и напитков в перерывах между основными приемами пищи.

- Жевать резинку рекомендуется в течение 5-20 минут (оптимальное время 10 минут) и не чаще, чем 3-5 раз в день после еды.
- Не рекомендуется регулярное использование жевательных резинок с сахаром, так как они повышают риск развития кариеса зубов, особенно при неудовлетворительной гигиене полости рта.
- Не рекомендуется жевать резинки людям с заболеваниями височно-нижнечелюстного сустава, заболеваниями слизистой оболочки полости рта, а также имеющим патологическую подвижность зубов.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Одним из методов профилактики кариеса является уменьшение количества зубного налета, что достигается ежедневной 2-х разовой чисткой зубов с использованием зубной щетки, фторсодержащей зубной пасты и зубных нитей.

Таким образом, для профилактики кариеса важно соблюдать 4 правила:



- Тщательно чистить зубы два раза в день зубной щеткой и пастой и зубной нитью, при необходимости пользоваться дополнительными средствами гигиены (ершики, зубочистки и др.)
- Использовать соединения фтора (фторированная соль, фторсодержащая зубная паста) всю жизнь.
- Соблюдать правильный сбалансированный режим питания, ограничивая частоту приемов пищи до пяти раз в день.
- Регулярно, не реже 1 раза в год, посещать стоматолога.

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ПЕРИОДОНТА

БОЛЕЗНИ ПЕРИОДОНТА И ИХ ПРИЧИНЫ

Заболевания периодонта, известные в народе как «пародонтоз», очень распространены среди взрослого населения мира и Республики Беларусь.

В начальной стадии наблюдается воспаление десны, или гингивит. Заболевание развивается постепенно. Изменяется цвет десны, она теряет свою упругость, поверхность десны сглаживается и блестит. Первое время десна кровоточит только при дотрагивании (щеткой, при еде), потом появляется спонтанная кровоточивость. Неприятный запах изо рта также ассоциируется с заболеваниями десен.

К сожалению, многие пациенты пренебрегают советами стоматолога, игнорируют кровоточивость при чистке зубов и даже спонтанную кровоточивость. Но если воспаление десен своевременно не лечить, болезнь прогрессирует, и гингивит переходит в периодонтит. Со временем у таких пациентов разрушается связка, удерживающая зуб в лунке. Помимо этого происходит разрушение костной ткани, появляются карманы между зубом и десной, может возникнуть гноетечение, зубы становятся подвижными.

Основной причиной воспаления десны являются микроорганизмы зубного налета, локализуемого в придесневой части зубов, межзубных промежутках, и продуцируемые ими токсины. Способствовать развитию патологии могут факторы, снижающие защитные возможности тканей периодонта (общие заболевания, нарушения обмена веществ и другое).

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Бактерии зубного налета играют важнейшую роль в развитии болезней периодонта. К сожалению, полностью предотвратить образование зубного налета не представляется возможным, поскольку микроорганизмы присутствуют в полости рта у каждого человека и являются частью его нормальной микрофлоры.

Уже через 2 часа после чистки зубов вновь начинается формирование зубного налета, которое происходит в пределах 24 часов. Следовательно, наилучший метод устранения негативного влияния бактерий — ежедневный гигиенический уход за полостью рта.



Рис. 1. Щетка для языка

Частота чистки зубов должна составлять как минимум 1 раз в день. В то же время нужно учитывать, что не всегда удается полностью удалить налет со всех поверхностей зубов. Поэтому общепринятой считается рекомендация чистить зубы 2 раза в день — утром после завтрака и вечером перед сном.

Стоматологи рекомендуют чистить зубы не

менее 3 минут таким образом, чтобы ни один зуб не был пропущен. Важно уделять внимание очистке языка, поверхность которого очищается мягкими скребущими движениями зубной щетки. Для очищения языка можно использовать специальные щетки или скребки (рис. 1)

Основные средства гигиены:

Зубная щетка – одно из самых распространенных средств гигиены. В торговой сети имеется большой выбор зубных щеток с разными конструктивными особенностями. Однако не существует научных доказательств, что какая-либо конструкция является самой эффективной. Наибольшее значение имеет владение правильной техникой чистки зубов и регулярной замены щетки (1 раз в 3 месяца).

Следует приобретать те зубные щетки, которые имеют свидетельство о государственной регистрации и продаются в герметичной упаковке, на которой должно быть указано ее название, степень жесткости щетины и информация о фирме-изготовителе.

Зубная паста

На основании результатов последних научных исследований для профилактики стоматологических болезней рекомендуется чистка зубов фторсодержащей зубной пастой, которая будет способствовать уменьшению образования зубного налета и укреплению твердых тканей зубов.

При покупке важно убедиться, что паста включает фтор, герметически запаена и содержит всю необходимую информацию на упаковке и тубе:

- название, наименование изделия: словосочетание «зубная паста» или другой эквивалент;
- дата производства и/или срок годности;
- все составляющие — полный список ингредиентов (особенно важна информация о наличии в зубной пасте соединений фтора и о концентрации активного фтора, максимальная концентрация фтора в пасте не должна превышать 0,15% (или 1500 ppm);
- название страны-производителя или ответственного дистрибьютора; штрих-код, номер партии и объем;

Зубные пасты должны иметь свидетельство о государственной регистрации.

Зубные нити

Каждый зуб имеет поверхности, контактирующие с соседними зубами. Зубная щетка не позволяет очистить от налета эти участки, поскольку щетинки не могут проникнуть в узкие межзубные промежутки. Это приводит к тому, что до 50% зубного налета может оставаться на контактных поверхностях зубов. Для очищения зубов с этих поверхностей используют зубные нити (рис. 2).

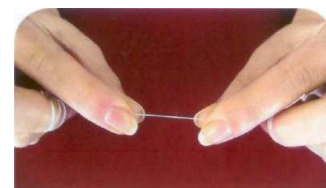


Рис. 2. Зубная нить

Специалисты сходятся во мнении, что при развитых навыках применения флоссов их вид не имеет существенного значения.

Для тех пациентов, кто только осваивает технику флоссинга, более предпочтительным считается использование воощенных нитей, поскольку они легче вводятся в межзубные промежутки, не разволокняются и не рвутся.

Для облегчения применения зубных нитей предложены специальные держатели — флоссеты (рис. 3).

Их использование актуально для лиц, которые не могут освоить технику применения флоссов, особенно это касается лиц с нарушениями подвижности пальцев и кистей рук.



Рис. 3. Флоссета

Дополнительные средства гигиены *Межзубные ершики*



Рис. 4. Ершик.

Межзубные ершики (рис. 4) изготавливаются из нейлоновой щетины, фиксированной на тонкой проволочной основе. Форма рабочей части ершика может быть конической или цилиндрической. Ершики различаются также по размеру. Актуально применение межзубных ершиков при наличии открытых межзубных пространств, образованных в результате атрофии десны и оголения корней зубов.

Ополаскиватели

Ополаскиватели подразделяются на две большие группы.

Первые применяются до чистки зубов с целью облегчения удаления зубного налета щеткой и пастой. Основная цель использования подобных полосканий — размягчение налета на зубах.

Другие применяют после чистки, они препятствуют сцеплению бактерий с поверхностью зуба. Ополаскиватели, содержащие антисептики, уменьшают количество зубного налета на поверхностях зубов.

Однако их применение не снижает значимость ежедневных гигиенических процедур, которые являются основными для удаления зубного налета.

В некоторых случаях (после хирургических операций, при наличии заболеваний слизистой оболочки и десен) стоматолог может порекомендовать использование специальных антибактериальных ополаскивателей. Однако они не предназначены для постоянного, регулярного применения, а используются только в периоды обострений стоматологических заболеваний. При длительном применении одного и того же средства с антимикробной активностью его эффективность значительно снижается за счет адаптации к нему микрофлоры полости рта.



Рис. 5. Ополаскиватели

Следует ли чистить зубные протезы?

Важно знать, что зубной налет и камень могут образовываться и на поверхности съемных и несъемных ортопедических конструкций (протезов).



Рис. 6. Щетки для протезов

Поэтому следует очищать протезы зубной щеткой с зубной пастой.

Существуют специальные щетки (рис. 6) для очищения поверхности съемных ортопедических конструкций, а для очистки промежутков под мостовидными протезами необходимо использовать суперфлосс.

Суперфлосс — нить, состоящая из трех частей. Первая часть — твердое волокно для проведения нити в межзубной промежуток. Вторая часть — рыхлая, «пушистая», обладает выраженной абсорбирующей способностью — предназначена для очищения широких межзубных промежутков, пространств под несъемными ортодонтическими дугами, под шинирующими конструкциями, под промывными частями мостовидных протезов, между вживленными имплантатами. Третья часть нити — обычный флосс.

Что касается съемных протезов, то на ночь их рекомендуется извлекать из полости рта и хранить в стакане с водой, с растворенными в ней специальными очищающими таблетками.



Рис. 7. Суперфлосс

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

Со временем зубной налет минерализуется и превращается в твердый кальцифицированный слой — зубной камень, которому также отводится определенная роль в развитии воспалительных заболеваний периодонта.

Если вовремя не удалять зубной камень, он будет травмировать ткани периодонта. А главное — камень способствует накоплению зубного налета, являясь хорошим ретенционным пунктом.

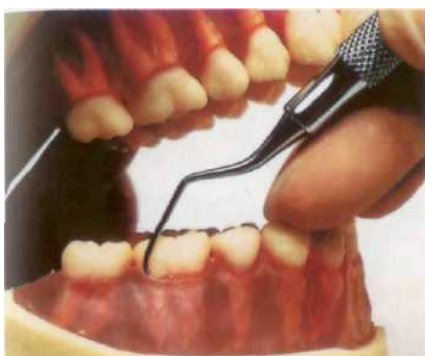


Рис. 8. Профессиональная гигиена

Профессиональная гигиена (рис. 8) подразумевает удаление зубного налета и камня стоматологом с помощью специальных ручных инструментов или ультразвука, а также полировку зубов с помощью специальных щеточек и резинок с пастами, содержащими абразивы. Эта процедура рекомендуется всем пациентам не реже одного раза в шесть месяцев, а в некоторых случаях (например, при заболеваниях периодонта) и чаще.

Таким образом, чтобы избежать болезней периодонта, нужно неукоснительно придерживаться следующих правил:

- Тщательно чистить зубы два раза в день зубной щеткой и пастой, не реже 1

раза в день пользоваться зубной нитью. При необходимости использовать дополнительные средства гигиены.

- Использовать соединения фтора (фторированная соль, фторсодержащая зубная паста) всю жизнь.
- Регулярно (1 раз в 6 месяцев) посещать стоматолога с целью удаления зубных отложений (проведения профессиональной гигиены).

Здоровые зубы и десны – залог общего