

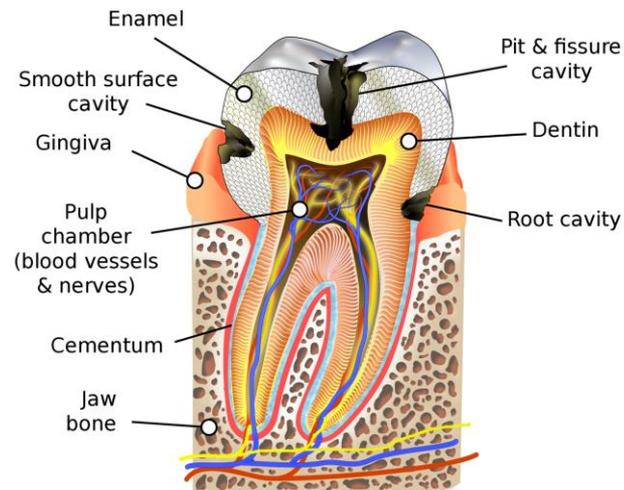
Профилактика стоматологических заболеваний

The background is a solid teal color. It features several decorative elements: a large, semi-transparent pie chart in the upper right quadrant; several smaller, semi-transparent pie charts scattered in the upper right and middle right areas; and a bar chart in the bottom right corner with four vertical bars of increasing height from left to right.

Кариес - является самой распространенной патологией зубов, особенно в детском возрасте

Кариес - это патологический процесс, проявляющийся после прорезывания зубов, при котором в результате деминерализации и размягчения твердых тканей зуба образуются дефекты в виде полости.

Поражение зубов кариесом зависит от общего состояния организма, наследственности, характера питания, степени ухода за полостью рта, возраста и бытовых условий жизни.



Как развивается кариес?

В ослабленном по той или иной причине организме нарушается обмен веществ, что тут же сказывается на составе и свойствах слюны и твердых тканей зубов, степени их минерализации. Не встречая никакого сопротивления, микробы начинают интенсивно размножаться.

Они закрепляются в виде мягкого зубного налета, продукты их жизнедеятельности растворяют эмаль, в итоге формируется благоприятная среда обитания, а патологический процесс набирает силу.



Как предотвратить развитие кариеса?

Роль питания в профилактике кариеса

Сбалансированность питания оказывает положительное влияние на формирующиеся ткани постоянных зубов.

Ведущее место в профилактике кариеса, в особенности у детей, принадлежит **кальцию**, **фосфору** и **фтору**.

Лучше, если они поступают в организм из продуктов питания



Кальций

Присутствует в разных продуктах (капустные овощи, листовая зелень, орехи, соевые продукты, какао и др.), но его усвояемые формы содержатся преимущественно в молоке и молочных продуктах.



Фосфор

Наиболее богаты **фосфором** молоко и молочные продукты, яйца, мясо животных и рыбы

В бобовых, хлебобулочных и крупяных продуктах **фосфор** тоже находится, но в малоусвояемой форме.





Фтор

Основным источником фтора является питьевая вода

В качестве источников фтора, кроме воды, можно рассматривать чай, рыбу, орехи, печень, баранину, телятину, овсяную крупу.



Пища, вредная для зубов

Общим компонентом в продуктах, вредных для зубов, является [сахар](#)

Бактерии используют углеводы для питания и построения матрицы зубного налета, конечным продуктом этого процесса являются органические кислоты, которые вызывают деминерализацию эмали

Особенно вредны твердые и липкие сладости, которые прилипают к поверхности зубов на длительное время.

В одной бутылке лимонада, емкостью 300 мл, содержится примерно 20 кусков сахара!



Главным компонентом профилактики стоматологических заболеваний является гигиена полости рта

Зубная щетка - это основной инструмент для удаления отложений с поверхностей зубов и десен

Зубная паста должна хорошо удалять мягкий зубной налет, остатки пищи. Количество зубной пасты размером с горошину достаточно для разовой чистки зубов.

Зубные нити (флоссы) предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки поверхностей зубов.





Как правильно чистить зубы

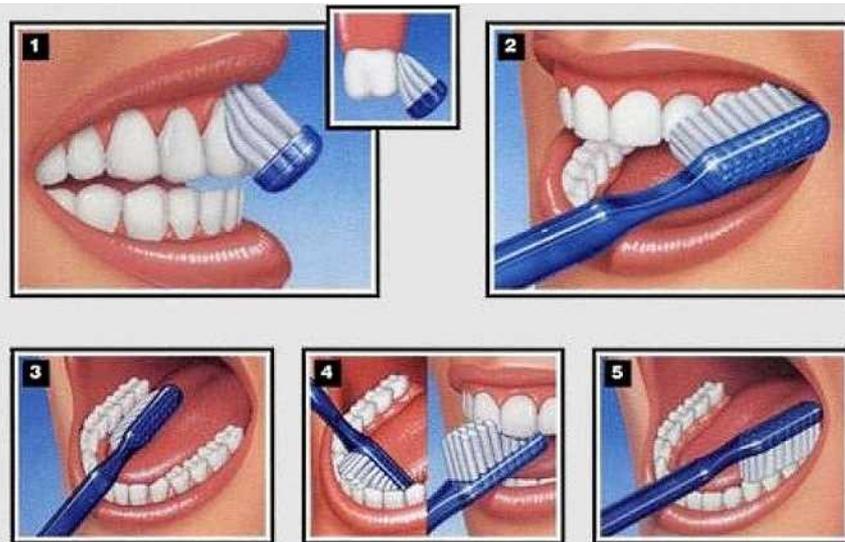
1. Взяв в руки щетку и хорошо промыв ее водой, наносим **пасту размером с горошину**. Можно нанести и большее количество пасты, но тогда она будет создавать много пены, что будет мешать при чистке.
2. Верхние зубы: подносим щетку к верхнему краю под углом в **45 град.**
3. Начинаем производить **вертикальные движения** (в данном случае сверху-вниз). Около каждого зуба по 3-4 движения. Начинаем с задних зубов и передвигаемся к передним.
4. То же самое выполняем с внутренней стороны верхних зубов: щетка под углом в 45 град., выметающие движения. Как только дошли до передних зубов, начиная с клыков, меняем положения щетки и производим те же самые движения, только в положении щетки, как показано на рисунке:

Как правильно чистить зубы

5. Жевательные поверхности зубов чистим горизонтальными движениями, допускаются движения вперед-назад, но лучше снова «выметать» налет от задних зубов к передним.

6. Далее переходим на нижнюю челюсть. Точно так же щетка под углом в 45 град., те же движения, только снизу-вверх. Движемся снова от задних зубов к передним.

7. Производя чистку внутренней стороны зубов, начиная с клыков, снова меняем положение щетки.



Как правильно чистить зубы

8. В конце чистим язык, т.к. на нем скапливается очень много микроорганизмов. Движения от корня языка к кончику.

9. Далее смыкаем челюсти и, не сильно нажимая на щетку, выполняем круговые движения. Это нужно для массажа десен.

10. Отрываем зубную нить (флосс) и чистим межзубные пространства, начиная от задних зубов к передним. Нельзя чистить одним и тем же кусочком нити разные межзубные промежутки, т.к. таким образом мы перенесем бактерии из предыдущего участка на последующий. Удобно оторвать около 30 см нити, разместить между 2-мя указательными пальцами, оставляя несколько сантиметров для чистки. По мере чистки наматывать использованную нить на один из пальцев. Следите за тем, чтобы не поранить десну.

11. В течение 30 секунд прополоскать рот ополаскивателем.





Важно!

Обязательно 2 раза в год проходить профилактический осмотр полости рта и получать своевременное лечение

Спасибо за внимание!

