

Здоровые зубы – здоровый организм

Это, казалось бы, бесспорное утверждение, к сожалению, не всегда находит понимание среди людей. В результате, с течением времени появляется ряд проблем в полости рта, которые приводят не только к потере зубов, но и к другим неприятным последствиям, а также проблемам во всем организме. Каковы эти неприятные последствия?

Зубной налет – это вязкая пленка из бактерий и сахаров, постоянно образующаяся на зубах и приводящая к возникновению кариеса и заболеваний десен.

Зубной камень – это затвердевший зубной налет, избавиться от которого можно только на приеме у врача стоматолога.

Заболевания тканей периодонта. Бактерии зубного налета и зубной камень раздражают десну, вызывая ее воспаление, а впоследствии – разрушение зубодесневой связки. Если не лечить вовремя, заболевание периодонта может привести к расшатыванию и выпадению зубов, а также стать причиной других заболеваний.

Неприятный запах изо рта (галитоз). Некоторые продукты питания, вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем), заболевания десен, зубов, носоглотки, органов ЖКТ, легких и т.д. могут быть причиной галитоза. В случае заболевания десен и зубов это поправимо, достаточно соблюдения правил гигиены полости рта, регулярное посещение врача-стоматолога, санация полости рта. В остальных случаях необходимо обследование и лечение у врачей других специальностей (лор, терапевт, гастроэнтеролог).

Кариес – самое распространенное заболевание зубов, которому подвержено практически все население Республики Беларусь. Причиной кариеса являются бактерии зубного налета, которые выделяют кислоту, приводящую к разрушению твердых тканей зубов. Скопление остатков пищи, а, следовательно, и микробов зубного налета, плохая гигиена полости рта – основные причины развития кариеса.

Наиболее простым и доступным методом борьбы с зубным налетом является правильная и регулярная чистка зубов. Чтобы зубы выглядели красивыми и здоровыми, придется потратить время и приложить некоторые усилия. Результат непременно обрадует вас!

Итак, главная цель гигиены полости рта – это удаление зубного налета. От него не так просто избавиться. Недостаточно просто купить дорогую щетку и пасту. Приводим советы, которые помогут вам справиться с этой проблемой:

1. Чистите всю полость рта. Бактерии активно скапливаются не только на зубах, но и на языке. Для чистки языка существуют специальные скребки. Чистку необходимо проводить минимум 2 раза в день (оптимально после каждого приема пищи). Чистите зубы утром после завтрака, вечером перед

сном. В течение дня достаточно просто прополоскать рот после каждого приема пищи.

2. Регулярно меняйте зубную щетку и пасту. Также нужно заменить щетку после перенесенных заболеваний. Покупайте разные зубные пасты, так как зубы «привыкают» к их компонентам и не так эффективно воспринимают их.

3. Пользуйтесь зубной нитью. Зубная щетка неспособна полностью очистить все поверхности зубов, особенно в труднодоступных местах. Зубную нить нужно использовать ежедневно после чистки щеткой. Стараться не допускать резких движений, чтоб не травмировать десну.

4. Регулярно посещайте стоматолога. Даже если проблем с зубами вы не ощущаете, нужно обязательно посещать врача. Врач-стоматолог проведет профилактический осмотр, даст рекомендации по гигиене полости рта. Возможно, вам необходимы дополнительные средства гигиены (зубные ершики, монопучковые зубные щетки, специальные зубные щетки для ортодонтических пациентов, пациентов с зубными протезами, с заболеваниями периодонта или слизистой оболочки полости рта). 1-2 раза в год рекомендуется проводить профессиональную гигиену полости рта. Во время этой процедуры врач-стоматолог удаляет твердый зубной налет и зубной камень ручным или аппаратным методом, полирует все поверхности зубов специальными профессиональными пастами, наносит на зубы фтористый лак.

5. Чтобы зубы были здоровыми, правильно питайтесь. Старайтесь избегать чрезмерного употребления легкоусвояемых углеводов и сахаров. Для зубов опасны леденцы, карамельки, газированные сладкие напитки. В свежесжатых фруктовых соках содержатся кислоты, поэтому лучше пить их через трубочку или после них полоскать рот водой. Огромное значение имеет сбалансированное питание. Пища должна быть разнообразной, в рационе должно быть достаточно овощей и фруктов. Не забывайте о продуктах, богатых кальцием (орехи, бобовые, кунжутное семя, молоко и кисломолочные продукты), фосфором, витамином Д (яйца, морская рыба, говяжья печень, твердые сыры).

6. Используйте зубные пасты, ополаскиватели, содержащие фтор. Фтор имеет очень важное значение в профилактике кариеса. Соединения фтора стимулируют реминерализацию эмали, снижают ее растворимость, подавляют рост бактерий зубного налета и замедляют рост зубной бляшки.

Нужно помнить, что соблюдение правил чистки зубов без своевременного посещения стоматолога не будет действенным, а правильное питание без регулярной гигиены полости рта не поможет оздоровить зубы. Забота о зубах – это важное и ответственное дело. Каждый человек мечтает о красивой улыбке. Заботьтесь о своих зубах: красивая улыбка всегда привлекает внимание и располагает к человеку.

Нужно не мечтать, а действовать, и тогда у вас все получится!