

# Профилактика стоматологических заболеваний



**Профилактика** обычно состоит из двух составляющих: в правильном ежедневном уходе за полостью рта и периодически не реже одного раза в год визита к стоматологу. В каждой составляющей есть свой смысл и свои тонкости. Тут необходимо, каждому человеку самому для себя решить: зачем это мне надо и как правильно сделать. **Профилактический визит** в стоматологию желательно делать один раз в шесть месяцев что бы снять зубной камень и посмотреть состояние зубов и десен. Мелкие проблемы нужно решать не дожидаясь, когда они перерастут в крупные.



Правильный уход за полостью рта состоит из **как, когда и чем чистить зубы**. Про приемы движения щеткой описано почти в каждой рекламе зубных паст и мы надеемся, что вы с ними все же знакомы. Когда чистить? - вопрос очень индивидуальный, но не реже 2 раз в сутки - оптимально после ужина и после завтрака и идеально после обеда тоже. Тут могут также быть неоднозначные ситуации, есть например люди которые имеют такой распорядок дня: ранний завтрак, завтрак, поздний завтрак, ранний обед, обед, поздний обед, полдник и так далее с ужином. Вас совершенно не напряжет почистить зубы после ужина и после завтрака, думаем это оптимально. Немаловажный вопрос чем чистить? Нельзя купить один тюбик зубной пасты для всей семьи, так как стоматологический статус у всех членов семьи разный кому-то нужна зубная паста с большим очищающим эффектом (курильщикам), другим – противопоказано. Подбирайте зубные пасты согласно рекомендациям ваших стоматологов. Еще один профилактический прием — полоскание полости рта после еды водой или специальными растворами, зубными эликсирами, растворами, предотвращающими образование зубного налета и др. Их набор

достаточно широк и они также подразделяются на лечебно-профилактические и гигиенические. Они предупреждают образование зубного налета, улучшают очищение поверхности зубов, дезодорируют полость рта.

Для тщательного удаления зубного налета, остатков пищи с труднодоступных контактных поверхностей зубов, предназначены флоссы (зубные нити), межзубные щеточки, ершики и зубочистки. К средствам, позволяющим улучшить гигиеническое состояние полости рта за счет увеличения количества слюны и скорости слюноотделения, относятся жевательные резинки. Они способствуют очищению поверхностей зуба и нейтрализации органических кислот, выделяемых бактериями зубного налета. Нельзя также забывать об общем состоянии здоровья человека. Профилактику основных стоматологических заболеваний необходимо проводить одновременно с контролем соматического статуса — таковы принципы подхода к индивидуальной профилактике стоматологических заболеваний.



Профессиональная гигиена полости рта. Формирование личных гигиенических навыков у людей не дают сами по себе необходимого эффекта, и лишь благодаря регулярной профессиональной гигиене возможно предотвращение кариозной болезни и болезней пародонта. Профессиональное очищение предполагает удаление всех мягких и твердых зубных отложений со всех поверхностей зубов и последующую их полировку. **Существует несколько способов удаления зубных бляшек и зубного налета:**

- ручной способ. Ему принадлежит историческое первенство. Врач, владеющий специальными мануальными навыками применения ручных инструментов, может использовать их для большого числа клинических ситуаций;
- химический способ. Основан на размягчении плотных зубных отложений курильщика и превращении их в более рыхлую структуру, оказывающую слабое сопротивление при ее удалении;
- воздушно-абразивный способ (метод «Air-Flow»). В этом аппарате применяется водно-воздушно-абразивная струя с использованием

абразивных порошков, частиц различной формы. Его рекомендуют применять при слабо выраженных пигментациях и для полирования поверхностей после использования ультразвуковых аппаратов; — ультразвуковой способ. Он требует меньше времени и менее травматичен для мягких тканей, оказывает антимикробный эффект, действенен в труднодоступных местах, но требует дополнительного полирования.

Таким образом, в настоящее время можно выбрать метод профессиональной гигиены полости рта индивидуально для каждого пациента с учетом анамнеза его болезней. Благодаря профессиональной гигиене устраняются причины возникновения кариеса и болезней пародонта, обусловленных в том числе бактериальными накоплениями зубного налета.

Подготовила  
Заместитель главного врача по медицинской части  
Парфенова Надежда Александровна  
64-03-44