

20 марта – Всемирный день здоровья полости рта



В Республике Беларусь 100% взрослого населения страдает от кариеса зубов и болезней периодонта. Кроме боли, дискомфорта и эстетических проблем, заболевания ротовой полости отражаются и на общем состоянии здоровья.

Еще древние врачеватели утверждали, что человек здоров, пока здоровы его зубы. Многочисленные исследования подтвердили влияние очагов инфекции (периодонтальные карманы, осложнения кариеса) в ротовой полости на снижение чувствительности к инсулину и метаболическую регуляцию при сахарном диабете, повышенный риск возникновения атеросклероза и эндокардита.

Ученые доказали увеличения риска рождения младенцев. С низким весом (в 7 раз) и риска сердечно-сосудистой патологии (в 2 раза) у женщин, страдающих заболеваниями периодонта. Хроническая стоматологическая инфекция может ухудшить течение и прогноз общих заболеваний, больные зубы являются источником сенсibilизации, генератором инфекции для организма.

К сожалению, сегодня значительное количество пациентов посещают стоматолога только в случае появления боли, и лишь небольшая часть обращается за профилактической помощью. А ведь основные стоматологические заболевания можно предупредить. Профилактика будет успешной, если она проводится правильно и своевременно. Заболевания периодонта (гингивит и периодонтит), известные в народе как «пародонтит», сегодня очень распространены среди взрослого населения. Патология протекает медленно и на начальных стадиях не приносит больших неудобств пациенту. Легкая отечность десневого края и кровоточивость при чистке зубов зачастую игнорируется. Однако болезнь прогрессирует, и гингивит переходит в периодонтит, который характеризуется разрушением связочного аппарата, удерживающего зуб в костной ткани и альвеолярной кости. Зубы становятся подвижными, оголяются корни, из карманов около зубов может возникать гноетечение. На этой стадии обращение к стоматологу позволяет только слегка

приостановить процесс и, в конечном итоге, заболевание заканчивается утерей значительного количества зубов и осложнением протезирования.

Хорошо известна первопричина заболевания десны и удерживающего аппарата зуба – микробная биопленка и продуцируемые микроорганизмами токсины. Это позволяет предупредить болезни периодонта простыми гигиеническими процедурами и здоровым образом жизни! Врач только создает платформу для качественного домашнего ухода, устраняя зубной камень, кариозные полости, нависающие края пломб, скученность зубов и некачественные ортопедические конструкции.

Самым же главным условием профилактики и результативности сложного и дорогостоящего лечения болезней периодонта остается каждодневное поддержание индивидуальной гигиены полости рта. Частота чистки зубов должна составлять два раза в день утром и вечером после завтрака и вечером перед сном. Существуют разные методы чистки. Однако важна скорее не техника, хотя наиболее эффективными являются вертикальные «выметающие» движения, а последовательность и тщательность выполнения процедуры: чистка зубов не менее 3 мин. по 10-15 движений на каждые 1-2 зуба. У пациентов, не имеющих системных заболеваний, в 9 из 10 случаев галитоза (неприятного запаха изо рта) основной причиной являются летучие соединения, образуемые бактериями на поверхности, корня и спинки языка. Поверхность языка и щек очищается мягкими скребущими движениями зубной щетки или специального скребка. За счет специальных добавок зубные пасты усиливают эффект удаления микробной биопленки (триклозан, хлоргексидин), помогают снизить скорость образования зубного камня (пирфосфаты) и уменьшить чувствительность зубов (соединения калия, стронция, гидроксиапатит, фториды в высоких концентрациях). Кроме зубной щетки и зубной пасты для эффективной гигиены обязательным условием является применение зубной нити, по меньшей мере, 1 раз в день. Зубная нить позволяет очистить труднодоступные места для зубной щетки.

При наличии ортопедических (мостовидные протезы, шины) и ортодонтических конструкций необходимо владеть методикой применения дополнительных средств гигиены суперфлоссов и ершиков.

Способствовать прогрессированию болезней периодонта также могут факторы, снижающие защитные возможности тканей периодонта: низкая иммунологическая резистентность, общие заболевания, особенно сахарный диабет, нарушения обмена веществ, прием лекарственных препаратов, вредные привычки.

Для нарушения пациентов и бывших курильщиков риск развития болезней периодонта значительно меньше, чем у злостного курильщика: при курении риск утери зубодесневого прикрепления возрастает в 2-5 раз, утери костной ткани в 1,5-7 раз. Тяжесть заболевания периодонта зависит от количества выкуриваемых сигарет, при этом риск максимален для пациентов, выкуривающих более 20 сигарет в день.

Кариес зубов – это заболевание, характеризующееся прогрессирующей деминерализацией твердых тканей под воздействием кислот, вырабатываемых микроорганизмами зубного налета из ферментируемых углеводов пищи. Начальное кариозное поражение (маленькое белое пятно на поверхности зуба) малозаметно. Постепенно, в течение нескольких месяцев или лет, разрушительный процесс способствует образованию полости, появлению чувствительности от различных раздражителей. В дальнейшем, в результате размягчения твердых тканей зуба, кариес может перейти на пульпу (внутреннюю часть с большим количеством нервов и кровеносных сосудов). Появляется сильная пульсирующая боль (ночные боли), иррадиация в другие зубы, процесс может прогрессировать за верхушку корня и закончиться удалением зуба. У детей проблемными зонами являются фиссуры на жевательной поверхности зубов, у взрослого населения – контактные поверхности и пришеечные участки рядом с десной. Поэтому одна из стратегий профилактики кариозной болезни – гигиена полости рта.

Большое значение в развитии кариозной болезни имеет минеральный состав эмали и свойства слюны. Улучшить состояние зубов можно при поступлении оптимальных концентраций фтора.

Если употреблять фторированную соль в качестве системного средства в течение всей жизни, вероятность развития кариозной болезни снижается на 50-60%. Другие фториды общего действия (вода, таблетки, капли) самостоятельно использовать не следует, т. к. большие дозы фтора небезопасны. Наиболее практичный метод местной

фторпрофилактики, т. е.. применение фторсодержащих зубных паст, покрытие зубов фторлаками.

Важное место в профилактике отводится рациональному питанию. Учеными была предложена «безопасная» для развития кариосогенной ситуации частота приема углеводосодержащей пищи: рекомендуется частота приемов пищи и напитков, не превышающая 5 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса.

Для профилактики основных стоматологических заболеваний важно соблюдать следующие правила:

- тщательно чистить зубы 2 раза в день зубной щеткой и пастой, использовать зубную нить, а при необходимости – дополнительные средства гигиены;
- употреблять соединения фтора (фторированная соль, фторсодержащая зубная паста);
- соблюдать сбалансированный режим питания, ограничивая частоту приемов пищи до 5 раз в день;
- посещать стоматолога не реже 1 раз в 6 месяцев;
- вести здоровый образ жизни, избавиться от вредных привычек.

При соблюдении этих простых рекомендаций можно не только улучшить свое стоматологическое здоровье, но и снизить риск развития или прогрессирования целого ряда соматических заболеваний и тем самым повысит качество жизни.

20 марта на вопросы, касающиеся профилактики и лечения стоматологических заболеваний ответит КАШЕВИЧ Елена Николаевна, врач-стоматолог-терапевт филиала «Стоматологическая поликлиника» - с 8.00 до 10.00 по телефону 4-50-74.

Реберт Иван Сергеевич,

врач стоматолог-терапевт

филиала «Стоматологическая поликлиника» УЗ «Калинковичская ЦРБ»