

## **Профилактика кариеса. Как правильно ухаживать за зубами.**

Кариес зубов является основной проблемой стоматологического здоровья населения нашей страны, нашего города. Как развивается кариес? В результате жизнедеятельности бактерий зубного налёта, при наличии углеводов в полости рта, образуются органические кислоты, способствующие выходу кальция и фтора из эмали зуба и замещение их водородом, т.е. происходит растворение кристаллов эмали, возникает очаговая деминерализация эмали. Это кариес в стадии пятна. Такой процесс обратим при правильной чистке зубов и использовании лечебно-профилактических паст. Не смотря на пропаганду знаний правил ухода за зубами, приёма углеводов, рекомендаций по средствам гигиены, нам стоматологам не удается добиться того, чтобы каждая семья, каждый человек и ребёнок считали гигиену полости рта значимым элементом образа жизни. Доказано, что тщательный уход за полостью рта, снижает риск развития кариозного процесса на 60%. А это значит – избавление большого количества наших маленьких пациентов в последующем от трудоёмкого лечения зубов и лишних стрессов, связанных с лечением. В норме процессы деминерализации и реминерализации находятся в равновесии и нам необходимо сохранить его. Мы напоминаем вам 10 правил чистки зубов:

1. Щётка должна иметь изогнутую ручку и на 2-3 зуба головку с нечастыми пучками щетинок ( до 23 пучков)
2. Перед чисткой зубов щётку надо мыть тёплой водой.
3. Учиться чистке зубов надо без пасты, а научившись - использовать зубную пасту. Паста на щётку берётся в небольшом количестве.
4. Вначале надо чистить переднюю поверхность зубов движениями щётки в одном направлении: вверх - сверху вниз, внизу - снизу вверх по 5 раз у двух зубов, передвигая щётку от дальних зубов слева к дальним зубам справа, сначала вверху, потом внизу, а дальше - заднюю поверхность зубов в том же порядке.
5. Затем надо чистить жевательную поверхность сначала верхних, потом нижних зубов - от дальних зубов слева к дальним зубам справа по 5 раз в каждую сторону, потом спереди назад по 5 раз у 2-х зубов.
6. В конце чистки зубов надо «подмести» всё очищенное по зубным рядам, захватывая десну, сначала вверху, затем внизу, слева направо.
7. После чистки щётку надо помыть с мылом и поставить головкой кверху в стакан. ( Не хранить в футляре!)
8. Чистить зубы надо дважды в день: после завтрака и перед сном.
9. Длительность процедуры не менее 5 минут
10. Новую щётку меняем раз в 2 месяца.

Качество чистки зависит от правильности движений щёткой, последовательности движений и времени процедуры.

Какой зубной пасте отдать предпочтение? Обязательно, до 7 лет, пользоваться детской зубной пастой, т.к. в ней меньше активных веществ, тем самым рассчитана на частичное заглатывание ребёнком, а так же она не содержит веществ, вызывающих аллергию. Для профилактики кариеса во всём мире применяют фторсодержащие зубные пасты, зубные пасты, содержащие в составе минеральные элементы, которые помогают полноценному созреванию эмали. В состав лечебно- профилактических паст входят органические и неорганические соединения фтора, которые способны создавать на поверхности зуба «защитный слой» из фторида кальция. Самым активным соединением фтора является аминофторид. Он входит в состав лечебно- профилактических паст «Олмакс», «Лакалут», «Президент», «R.O. C. S.» и др.

Совет родителям: приобретайте зубные пасты только в аптеках, где имеются сертификаты качества. Интересуйтесь составом пасты. Периодически меняйте её. Желаем здоровья Вам и вашим детям!

Зав. детским отделением ГАУЗ РК «ВСП» Емельянова А.А. тел. 7-36-85