

Доктор

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА
Распространяется бесплатно

Виталин

№ 2 февраль 2023 г.



«САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!» 18+

В НОМЕРЕ

стр.1-4 Гигиена полости рта от а до я

стр.5 Гигиена полости рта для детей

стр.6 Питание и здоровье зубов

Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта



Индивидуальная гигиена полости рта - это тщательное и регулярное удаление отложений с поверхности зубов и десен с помощью различных гигиенических средств и предметов.

Зубы следует чистить два раза в день: вечером, после ужина (перед сном) и утром (после завтрака).

Рекомендуется пользоваться зубной щеткой с небольшой головкой, синтетической щетиной средней жесткости и закругленными кончиками щетинок. Мягкие щетки рекомендуются применять в период лечения заболеваний пародонта (после кюретажа и других хирургических вмешательств). Зубные щетки с жесткой щетиной следует использовать очень осторожно, они могут вызывать повреждение слизистой оболочки десен, повышенный абразивный износ эмали зубов, потерю сухого блеска композитных реставраций и т.д.

Менять щетку нужно один раз в три месяца или чаще, при первых признаках износа щетины.

Высокой очищающей эффективностью обладают электрические зубные щетки. По заявлению фирм-производителей, они чистят в 25 раз

эффективнее, чем обычные щетки.

Основные правила чистки зубов.

Зубы следует чистить круговыми и подметающими движениями зубной щетки. Время чистки зубов при заболеваниях пародонтита - 3-5 минут. При чистке зубов следует одновременно массировать щеткой десны. При этом у больных катаральным гингивитом и пародонтитом в процессе чистки может отмечаться значительная кровоточивость десен. Однако, по мере уменьшения количества зубного налета, купирования воспалительных явлений и укрепления десен, кровоточивость постепенно прекращается.

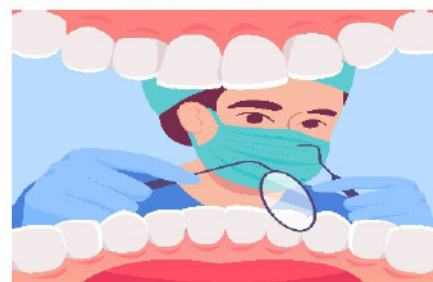


Чистка зубов проводится сначала снаружи, потом внутри, потом по жевательной поверхности зубов. При чистке снаружи и внутри щетка устанавливается под углом 45

градусов к поверхности зубов движения начинаются от десны к зубу (от красного к белому), всего по 10 движений на каждый зуб.

Начинать чистку зубов нужно с верхних резцов, делая вращательное движение щеткой с легким нажимом, перемещая её по направлению к коренным зубам, а затем обратно, дальше разворачиваем щетку и повторяем процесс в противоположном направлении, сохраняя заданный угол наклона щетки.

Внутреннюю поверхность зубов, про которую часто забывают, чистят также, как и наружную, особое внимание уделяя внутренней стороне резцов. Потом очищают жевательную поверхность зубов горизонтальными движениями вперед-назад с легким нажимом. Аналогичным образом чистятся и зубы нижней челюсти.



Считается, что с помощью зубной щетки можно качественно очистить только доступные поверхности зубов (примерно 60% площади коронок). Поэтому для очистки контактных поверхностей зубов необходимо пользоваться зубными нитями - флоссами.

Флоссы бывают круглые и плоские. Плоские нити удобнее в применении, меньше травмируют десневую край и эффективнее очищают контактные поверхности. Флоссы бывают также воощенные, невоощенные и со специальным покрытием из тефлона. Воощенная нить и нить с покрытием более удобны в использовании, т.к. они более гладкие и легко проникают даже в тесные межзубные промежутки. Невоощенная нить в применении более сложна, но очищающие свойства у нее лучше. Поэтому мы сначала рекомендуем пациентам пользоваться воощенными флоссами или флоссами с покрытием, а затем, когда они освоят эту манипуляцию, перейти на невоощенные.

Очистку межзубных промежутков и контактных поверхностей зубов флоссами следует производить один раз в сутки. При очистке зуба флосс вводят в межзубной промежуток под край десны, прижимают его к поверхности зуба, а затем совершают флоссом пилящие движения вперед-назад, постепенно продвигая его к жевательной поверхности. Таким образом очищают контактные поверхности всех зубов.

После каждого приема пищи рот следует тщательно прополаскивать водой для удаления пищевых остатков. Для очищения полости рта после еды можно использовать также жевательную резинку без сахара.

Высокой эффективностью обладают ирригаторы полости рта.

Пульсирующие потоки воды, создаваемые ирригатором, удаляют мягкий зубной налет с участков, недоступных при использовании обычных средств гигиены полости рта. За счет массажа десен улучшается местное кровообращение, стимулируются защитные силы пародонта. Ирригации рта всегда должны предшествовать чистка зубов с помощью зубной щетки. Использование ирригаторов особенно показано лицам, имеющим несъемные ортопедические и ортодонтические конструкции, пациентам с заболеваниями пародонта.

При первичном осмотре врач-стоматолог либо гигиенист оценивает качество гигиены полости рта, состояние зубочелюстной системы. С пациентом проводится беседа о правилах индивидуальной гигиены полости рта. Ему дают рекомендации по чистке зубов, выбору зубной щетки и зубной пасты, обучают пользоваться флоссами. При повторных осмотрах пациента обязательно контролируют эффективность гигиенических мероприятий путем окрашивания зубного налета.

Необходимо помнить, что эффективность гигиены полости рта зависит не столько от цены применяемых гигиенических средств, сколько от регулярности, тщательности, последовательности, методики их использования, затрачиваемых при этом времени и усилий.



КОГДА ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ?

Как часто на приеме стоматолога на вопрос «Почему вы раньше не приходили?» пациент отвечает, что ничего не болело. К сожалению, когда есть боль или пациент видит кариозную полость, это говорит о том, что кариес зашел уже очень далеко, и лечение может затянуться ни на одно посещение, а может быть даже придется и попрощаться с зубом.

А как часто приходиться к стоматологу? Не менее чем 1 раз в год! Врач-стоматолог проводит ежегодный профилактический осмотр полости рта с помощью стоматологического инструментария, определяет гигиенические индексы, проводит рентгенодиагностическое исследование.

Если вы состоите на диспансерном наблюдении у врача-стоматолога, вам в соответствии с графиком явок позвонят и пригласят на диспансерный прием. Рекомендуем восполь-

зоваться этим приглашением, т.к. врач-стоматолог также проводит оценку состояния всей полости рта. Регулярно посещайте врача-стоматолога и будьте здоровы!

Интересные факты о гигиене полости рта

- Стоматологи рекомендуют держать щетку на расстоянии не менее 2 метров от туалета, чтобы частички пыли и микробы не могли осесть на поверхности щетинок, когда мы пользуемся смывом. Бактерии *E.coli* могут свободно перемещаться в воздухе на расстоянии до 2 метров от туалета.
- Чистить зубы нужно ежедневно. Тем не менее, 1 из 10 человек забывает регулярно соблюдать это правило.
- Применение зубной щетки способствует удалению зубного налета, что предотвращает развитие болезней пародонта. В свою очередь, эти заболевания опасны, так как могут приводить к пневмонии, артриту и болезням сердечно-сосудистой системы. Можно сказать, что зубная щетка может спасти вам жизнь.
- Правило о регулярном использовании зубной щетки появилось лишь в конце Второй мировой войны. Во время войны в американской армии тщательно за этим следили. Со временем это превратилось в привычку и вернувшись с фронта, люди продолжили регулярно чистить зубы.
- В среднем человек тратит 38,5 дней за всю жизнь на чистку зубов. Однако отметим, что если бы все соблюдали правило чистить зубы два раза в день, то этот показатель составил бы 122 дня.
- Некоторые предпочитают надевать на щетку защитный чехол, однако такая привычка приносит больше вреда, чем пользы. Поскольку внутри сохраняется высокая влажность, являющаяся благоприятной средой для роста бактерий.
- Регулярное соблюдение правил гигиены полости рта способствует расходу калорий. Если чистить зубы три раза в день по 2 минуты, то можно сжечь 3 500 калорий в год, что соответствует примерно 1 кг.
- В среднем щетинки изнашиваются за 6-16 недель использования щетки. В таком случае они перестают эффективно снимать налет, поэтому рекомендуется менять щетку раз в 6-16 недель.

Кариес – процесс инфекционный

Кариес (от латинского слова - caries гниение) – самое распространенное инфекционное заболевание в мире. С ним сталкивается 90% взрослых. Основная причина кариеса – это бактерия *Streptococcus mutans*, которая превращает сахар или крахмал в кислоты. Эти кислоты разрушают зубную эмаль, затем более мягкий дентин (ткань, из которой, в основном, и состоит зуб). В процессе жизнедеятельности *Streptococcus mutans* создает капсулы, позволяющие ей прочно прикрепляться к поверхности зубов, из-за чего избавиться от нее почти невозможно. Кариес – заразное заболевание. Исследования показали, что чаще всего оно передается от матери к маленькому ребенку (когда та, к примеру, пробует его еду), а также в парах во время поцелуев.

Бактерии *Streptococcus mutans* могут провоцировать не только кариес, но и инфекционный эндокардит, который поражает сердце, в основном его клапаны. В норме эти стрептококки живут лишь в полости рта, но иногда они попадают в кровь и, если иммунная система не сработала должным образом, достигают сердца, где при помощи особого белка колонизируют его ткани. Исследования, проводимые на гусеницах восковой моли, помогут врачам найти возможность выявлять пациентов, уязвимых к вредоносному штамму, и снизить риск заболеваемости. А пока врачи-стоматологи рекомендуют больше времени уделять гигиене полости рта.



Нарушение эндокринного обмена и стоматологическая патология

В стоматологии известен ряд заболеваний, возникновение и развитие которых тесно связаны с функцией эндокринных желез. Эндокринная система непосред-

ственно влияет на формирование, развитие и функционирование зубочелюстной системы. Гормоны оказывают влияние практически на все виды обмена веществ, благодаря воздействию гормонов на активность ферментов. Следовательно, системный дисбаланс эндокринной системы играет важную роль в патогенезе заболеваний полости рта. Знание клинических симптомов, особенностей течения заболеваний внутренней секреции в полости рта позволит своевременно диагностировать заболевание и, следовательно, предупредить развитие многих осложнений: генерализованного пародонтита, кариеса, остеопороза костной ткани и других заболеваний, влияющих на качество зубочелюстной системы. Гипофиз имеет чрезвычайно сложную функцию; в настоящее время насчитывают до 22 различных гормонов, выделяемых гипофизом и гипоталамусом. Дисфункция гипофиза приводит к различным изменениям в организме, сопровождающимся развитием патологических явлений в зубочелюстной системе, к замедлению роста челюстных костей, замедляет скорость прорезывания зубов, а также оказывает влияние на развитие эмали и дентина. Сахарный диабет – это хроническое эндокринологическое заболевание, характеризующееся повышенным содержанием сахара (глюкозы) в крови. Заболевания полости рта на фоне сахарного диабета наблюдаются у большинства больных. Гипергликемия уровня глюкозы в крови в течение суток часто приводит к подавлению саливации и ощущению сухости в полости рта. Снижение слюноотделения создает благоприятные условия для увеличения количества микроорганизмов, особенно стрептококков, стафилококков. У больных сахарным диабетом происходит быстрое и значительное отложение налета мягкой консистенции и зубного камня. Сахарный диабет влечет за собой нарушение минерального обмена, уменьшение формирования и активацией разрушения костной ткани, которые отражаются на состоянии твердых тканей зуба. При нарушении минерального обмена из организма начинает вымываться кальций, а затем фтор. Когда кальция и фтора недостаточно, эмаль становится непрочной. В нее быстрее проникает кислота, выделяющаяся бактериями, что способствует более быстрому течению кариеса. Сахарный диабет влияет на состояние тканей пародонта, т.к. развиваются сосудистые нарушения у

больных за счет спастических изменений сосудов и капилляров, а также изменения функции самой крови. Рассматривая гормональную систему, как единое целое, нельзя не обратить внимание на влияние щитовидной и паращитовидных желез. Гормон щитовидной железы тирокальцитонин регулирует уровень кальция в организме и в свою очередь оказывает большое влияние на процесс обызвествления эмали и дентина. Гипотиреоз возникает вследствие недостаточности функции щитовидной железы. Отмечают анемию, отечность и сухость слизистой оболочки рта. Развитие гипотиреоза может привести к гипоплазии эмали, гипосаливации, высокой интенсивности поражения кариесом, задержке сроков прорезывания зубов. Околощитовидными железами вырабатываются паратиреоидный гормон, который принимает участие в регуляции минерального, прежде всего кальциевого и фосфорного обмена. Важную роль в поддержании нормального уровня кальция в крови играет витамин D, который влияет на поступление в организм кальция из кишечника, стимулирует отложение кальция в костной ткани. Эндокринная функция половых желез оказывает большое влияние на рост и развитие организма, в частности изучается влияние половых гормонов на процесс формирования структур зубов, а также на состояние околозубных тканей. Стероидные половые гормоны, такие как эстрогены, прогестерон и тестостерон в наибольшей степени связаны с возникновением, течением и прогрессированием заболеваний пародонта, значительно влияя на белковый и минеральный обмен в костной ткани. Эндокринная система не терпит небрежного обращения и часто порождает ряд сопутствующих проблем, поэтому, чем своевременнее обращение к специалистам, тем лучше результат.



Взаимосвязь сердечно-сосудистых заболеваний и гигиены полости рта

Люди, страдающие пародонтитом и не соблюдающие правила гигиены зубов и десен, подвержены более высокому риску заболеваний сердца. В исследовании о связи заболеваний сердца и ротовой полости приняли участие тысячи взрослых пациентов. Оно стало частью ежегодного осмотра, проводимого Корейским министерством здравоохранения. Это одна из первых работ о влиянии чистки зубов на риск сердечно-сосудистых заболеваний в Корее.

«В данном масштабном исследовании подтвердилась гипотеза о связи плохой гигиены полости рта, в том числе недостаточной чистке зубов и пародонтите, с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний», – как утверждает главный автор работы, профессор Школы медсестринского дела при Университете Ханянг в Сеуле, к.м.н. Сеон Янг Хванг. «Авторы предположили, что своевременное лечение воспалительного пародонтита и тщательная гигиена полости рта – одни из важных профилактических мер для пациентов с пародонтитом. Помимо этого, данные меры способны снизить системный риск сердечно-сосудистых заболеваний».

Использование зубной щетки и сердечно-сосудистые заболевания

Публикуют все больше исследований, подтверждающих взаимосвязь заболеваний полости рта и сердца, в том числе о том, что наличие пародонтита – фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. При этом лишь в немногих работах авторы задумывались над тем, могут ли привычки гигиены полости рта влиять на риск сердечных заболеваний, в особенности среди пациентов, у которых ранее не отмечалось симптоматики сердечно-сосудистых болезней.

Итак, в рамках работы была проанализирована информация из ежегодных осмотров, проводимых Министерством здравоохранения Кореи, от 2013 и 2014 годов. В них приняли участие более 8000 взрослых людей, в возрасте от 30 лет и более. У каждого из участников были детально описаны данные о состоянии зубов и десен, о гигиене полости рта, при этом в истории болезни не должно было быть упоминаний о сердечно-сосудистых заболеваниях. Как оказалось, участники с высоким и средним показателем риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) имели более высокую вероятность заболеваний пародонтита, по сравнению с группой участников, у которых выявили низкий риск развития сердечно-сосудистых болезней. У участников первой группы (с высоким и средним риском ССЗ) отметили менее тщательную гигиену полости рта: они реже чистят зубы, посещают стоматолога, редко или никогда не проводят профилактическое стоматологическое

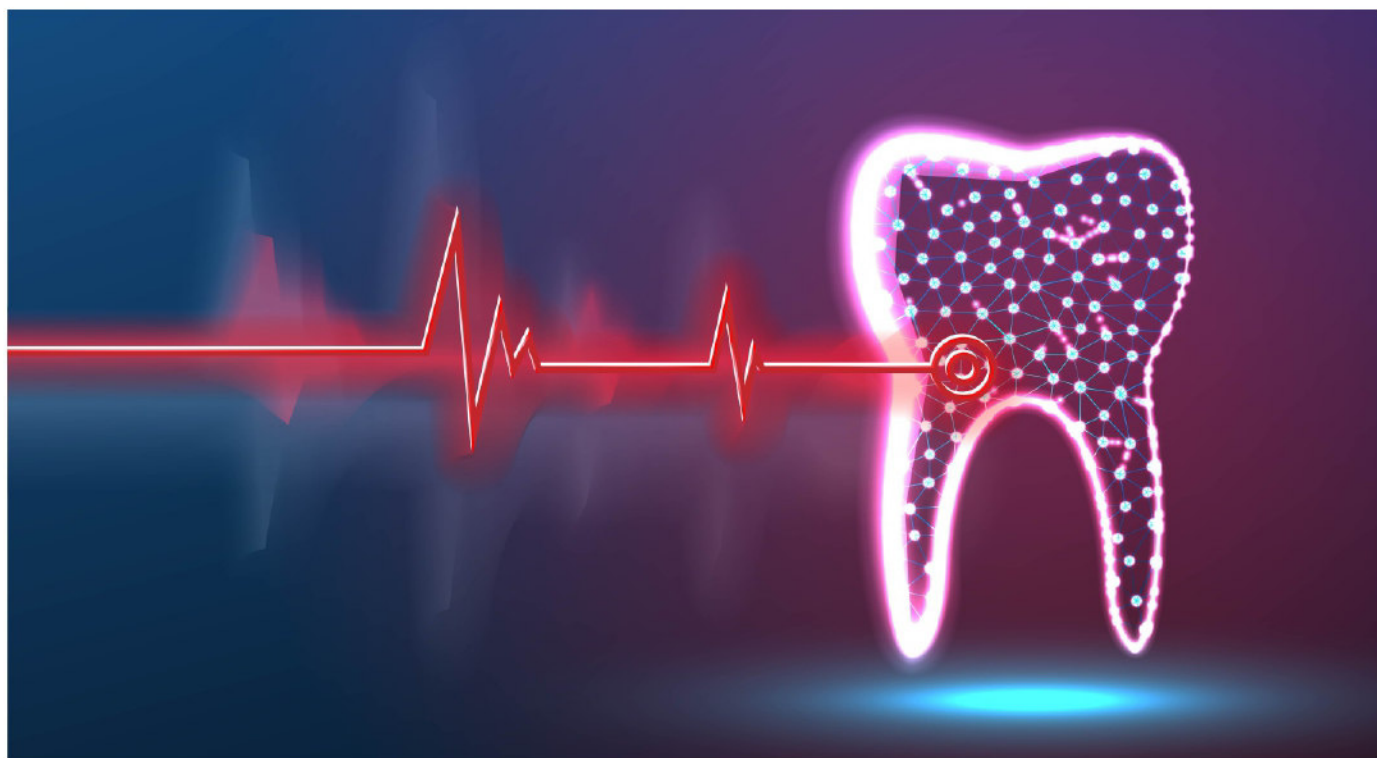
лечение.

Как выяснили авторы, «у взрослых людей с заболеваниями пародонта, риск развития ССЗ возрастает в 1,38 раза, по сравнению со здоровыми пациентами. Что касается правил гигиены полости рта: участники, которые чистят зубы менее 3 раз в день, так же имеют высокий риск ССЗ».

Несмотря на то, что в работе приняли участие тысячи людей, ее результаты могут быть не до конца достоверными по ряду причин. Во-первых, авторы сообщают о взаимосвязи заболеваний пародонта и ССЗ, при этом не описывая причинно-следственную взаимосвязь данных состояний. Во-вторых, для подтверждения результатов необходимо провести более масштабные и долгосрочные исследования.

Авторы считают, что медперсоналу следует сообщать пациентам о взаимосвязи данных заболеваний. Вероятно, успех лечения пародонтита и сердечно-сосудистых заболеваний будет зависеть от совмещения двух терапий: предложенной кардиологом и проводимой пародонтологом.

«Необходимо разработать единый протокол лечения для пациентов, имеющих высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний. Важно, чтобы врачи и медперсонал сообщали о важности лечения пародонтита и соблюдения правил гигиены полости рта, поскольку они могут повлиять на развитие ССЗ».



Гигиена полости рта для детей

Интервью с исполняющей обязанности главного врача Курганской детской стоматологической поликлиники Чепелюк Мариной Яковлевной

Марина Яковлевна, как правильно следить за чистотой и здоровьем зубов у ребенка?

Есть распространённое заблуждение, что уход за молочными (временными) зубами не обязателен. Ведь эти зубы не навсегда, и им на смену скоро вырастут новые «настоящие». На самом деле начинать заботиться о здоровье постоянных зубов следует задолго до момента их появления. От состояния временных зубов напрямую зависит здоровье постоянных зубов, ведь их зачатки не появляются из ниоткуда — они уже расположены под молочными. Временные зубы влияют на формирование правильного постоянного прикуса. Кроме того, привитая с раннего детства привычка ухаживать за зубами, когда они ещё молочные, обеспечит ребёнку здоровые зубы на долгие годы.

Зачем нужно регулярно посещать стоматолога? Как часто нужно водить ребенка к стоматологу?

Стоматолога необходимо посещать регулярно, по крайней мере 2 раза в год. Это позволит вовремя обнаружить начинающиеся стоматологические заболевания, то есть до того, как разовьются серьезные осложнения, требующие длительного и дорогостоящего лечения, и поможет сохранить зубы и десны здоровыми.

Полезны ли ирригатор и флосс для детей? Со скольки лет можно начинать ими пользоваться?

Лучший возраст для использования ирригатора — примерно с 6-7 лет, когда происходит смена молочных зубов постоянными. Ирригатор, который обеспечивает тщательную и эффективную очистку постоянных зубов, при неправильном использовании может навредить молочным. Струя воды, подаваемая при сильном давлении, может разрушить тонкое эмалевое покрытие зуба, повредить нежные десны, вызвать кровотечение, болезненные ощущения. Это не только навредит здоровью, но и спровоцирует у ребенка страх перед чисткой зубов, что в дальнейшем

может отрицательно повлиять на гигиену полости рта.

Флоссы (зубные нити) предназначены для удаления зубного налета с контактных поверхностей зубов и из межзубных промежутков. Маленьким детям очищать труднодоступные поверхности зубов должны родители, а самостоятельно использовать нити рекомендуется детям с 10-12 лет.

Как научить ребенка гигиене полости рта?

Для того, чтобы ребенок чистил зубы ежедневно, необходимо не только выработать у него привычку, но и создать мотивацию. Главной мотивацией для детей является сохранение красивых и здоровых зубов. Как правило, маленькие дети плохо осознают все возможные последствия пренебрежением рекомендаций стоматологов. При этом родителям нельзя использовать в качестве мотивации к гигиене полости рта «запугивание» стоматологом и удалением зуба, ребенок уже заведомо будет бояться специалиста, что осложнит осмотр и лечение зубов при необходимости.

Существуют принципы, которые помогут ребёнку с правильной чисткой и сформируют у него ответственное отношение к здоровью зубов:

1. Соблюдайте режим чистки. Лучше всего приучить ребёнка к чистке зубов в одно и то же время утром и вечером.
2. Дети учатся на личном примере. Это работает лучше любых уговоров. В самом начале возьмите ребёнка с собой в ванную и дайте ему щётку — пусть он попробует просто повторять за вами. Со временем игра станет привычкой, и он сам будет напоминать вам о чистке зубов.
3. Предоставьте ребёнку выбор. Позвольте ему самостоятельно подобрать себе зубную пасту и щётку, а лучше несколько под настроение. Разнообразие каждый день не даст ему заскучать.
4. Не заставляйте, а мотивируйте. Заинтересуйте малыша через игры, таймер или веселую песенку. При грамотной мотивации ребёнок не заметит, как начнёт выполнять все ваши рекомендации с удовольствием.

Методика чистки зубов для детей

Чистить зубы нужно не менее 2-х раз в день (утром и вечером) в течение 3-х минут. Это связано с тем,



что лечебно-профилактическое действие зубных паст осуществляется, только когда паста находится во рту не менее 2-3 минут. А для колоний бактерий 12 часов — это порог, после которого происходит закрепление зубного налета на зубах и образование зубного камня.

Единого универсального метода чистки зубов не существует. Каждому целесообразно выработать индивидуальную комбинацию приемов чистки и регулярно использовать выработанный стереотип.

Если после приема пищи нет возможности почистить зубы, нужно хотя бы тщательно прополоскать рот водой. Хороший очищающий результат также дает применение жевательной резинки без сахара. Но при этом необходимо помнить, что жевать жевательную резинку можно после еды не более 10-15 минут.

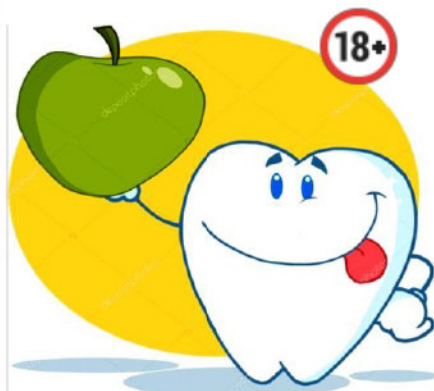
Пусть у каждого ребенка будет здоровое детство и красивая улыбка!

ПРОЙДИТЕ УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Наиболее опасные осложнения, перенесённой новой коронавирусной инфекции:

- Одышка
- Кашель
- Боли в груди
- Тахикардия
- Тромбозы

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Причиной кариеса считаются бактерии. Но огромное значение имеет характер питания, т.к. пища может, как ускорить разрушение эмали, так и способствовать естественному самоочищению полости рта.

10 вредных продуктов для зубов, которые содержат сахар и вредят зубам:

- кусковой сахар
- печенье
- конфеты (карамель, ирис)
- изюм
- белый хлеб
- шоколад (особенно молочный)
- шоколадные вафли
- бисквит
- газированные напитки
- сладкие соки



Основной враг зубов – сахар. Остатки сахаров, которые задерживаются на языке, между зубами, в десневых карманах перерабатываются бактериями. В результате брожения образуется кислота. При большом скоплении кислоты в полости рта кальций и фосфор вымываются из зубов и они теряют плотность.



10 полезных продуктов, укрепляющих зубную эмаль:

- сыр
- курица
- мясные продукты
- орехи
- молоко
- йогурт
- фасоль
- яйца
- яблоки
- чеснок



Для зубов и костей полезны продукты, в которых содержится много белка, кальция и фосфора. Кальций и фосфор восстанавливают pH слюны до нормального уровня и способствуют укреплению зубов, стимулируют реминерализацию эмали, т.е. восполняют запас микроэлементов, теряемых под воздействием кислот, которые образуют бактерии полости рта.



Как сохранить здоровье зубов?

- не употребляйте сладости перед сном;
- откажитесь от сладкого в качестве последнего блюда – на десерт;
- не перекусывайте продуктами с высоким содержанием сахара.

Если вы нарушили одно из этих правил – сразу почистите зубы или прополощите рот.



Чтобы улыбка была красивой, а зубы здоровыми, нужно уделять достаточное внимание гигиене полости рта и сбалансированному питанию!