

## 20 марта – Всемирный день здоровья полости рта

Болезни ротовой полости входят в число наиболее распространенных неинфекционных заболеваний и поражают людей на протяжении всей жизни.

По оценкам Глобального исследования бремени болезней почти половина мирового населения страдает от заболеваний ротовой полости, причем самым распространенным среди оцениваемых нарушений здоровья является кариес постоянных зубов.

Здоровье полости рта является одним из основных показателей общего здоровья, благополучия и качества жизни.

С 2013 года Всемирный день здоровья ротовой полости отмечается 20 марта. Основная цель единого дня здоровья – проведение мероприятий, направленных на повышение информированности населения в вопросах профилактики стоматологических заболеваний, обучение гигиене полости рта, мотивацию к здоровому образу жизни.

Выделяют три типа профилактики:

Первичную, направленную на предупреждение возникновения стоматологических заболеваний. К ней относится пропаганда здорового образа жизни, обучение гигиене полости рта, помощь в подборе индивидуальных средств и предметов гигиены, рекомендации по питанию;

Вторичную, направленную на ранее выявление заболеваний, предотвращение рецидивов, прогрессирования и возможных осложнений. Она осуществляется за счет санации полости рта, периодических профилактических осмотров, а также рекомендаций первичной профилактики. Санация полости рта – плановая система лечения зубов и других органов полости рта, направленная на их сохранение и предотвращение осложнений заболеваний. Санированным считается тот пациент, у которого вылечены все пораженные кариесом зубы, по показаниям проведено удаление зубов, вылечены заболевания тканей пародонта и слизистой оболочки полости рта, начато лечение аномалий положения зубов и деформаций прикуса;

третичную, направленную на восстановление зубного ряда, возвращение жевательной функции и потерянных эстетических свойств. Она достигается за счет имплантации и протезирования.

У большинства болезней и состояний полости рта есть свои общие и местные факторы риска.

К кариесогенным факторам риска относят тесное расположение зубов, раннее их прорезывание, вязкую слюну, низкий уровень секреции, наличие аномалий зубочелюстной системы, низкое соотношение кальция и фтора в зубной эмали, неудовлетворительный уровень гигиены полости рта, склонность к образованию мягкого зубного налета, наличие ревматизма и других тяжелых хронических заболеваний, токсикозы беременности матери, искусственное вскармливание, беспорядочный неконтролируемый прием углеводов, низкая

жевательная активность

К факторам риска возникновения болезней пародонта относят: повышенную склонность к отложению зубного налета, высокую минерализующую активность слюны, склонность к щелочной реакции слюны, низкую скорость тока слюны, ее высокую вязкость, придесневую локализацию кариеса, нарушение смыкания зубных рядов и нормального соотношения челюстей, перегрузку и недогрузку отдельных участков пародонта, общесоматические заболевания, вредные привычки.

К факторам риска возникновения аномалий зубочелюстной системы относят аномалии прикрепления мягких тканей к альвеолярному отростку, дефекты зубных рядов, нарушение функции жевания, глотания, дыхания, замедленная стираемость молочных зубов, вредные привычки детей, нарушение сроков и последовательности прорезывания постоянных зубов, наследственная предрасположенность, ряд заболеваний опорных тканей, рахит.

К факторам риска инфекций полости рта и рака ротовой полости можно отнести неудовлетворительную гигиену полости рта, острые края пломб, зубов, зубных протезов, хроническую механическую или химическую травму слизистой, курение, злоупотребление алкоголем, общесоматические заболевания и т. д.

Несомненно, все эти заболевания имеют ряд общих факторов риска, что позволяет с помощью однотипных мероприятий предупреждать заболевания полости рта.

Во-первых, качественная гигиена полости рта. Для поддержания микрофлоры ротовой полости, при которой зубы и слизистая рта всегда будут здоровы и эстетичны, существует ряд гигиенических мероприятий. Они подразделяются на два основных вида: индивидуальная гигиена и профессиональные процедуры.

В первом случае уход за полостью рта осуществляется самостоятельно в домашних условиях. По рекомендациям стоматологов, процедуру необходимо начинать с раннего возраста, когда у детей появляются первые зубы.

Если чистка ротовой полости в домашних условиях не приносит желаемого результата, используется второй способ. Профессиональная чистка проводится в медицинском учреждении врачом-стоматологом.

Для проведения гигиены в домашних условиях следует соблюдать ряд правил:

чистить зубы после каждого приема пищи или не менее двух раз в сутки – утром, после приема пищи и вечером перед сном;

придерживаться установленной стоматологом с учетом факторов риска и состояния полости рта методики чистки зубов, соблюдать продолжительность данной процедуры не менее 2-х минут;

раз в три месяца менять зубную щетку или по мере её износа;

чередовать пасту (гель) раз в месяц или при окончании её в тубе;

во время чистки зубов не надавливать сильно на них;  
использовать ополаскиватели для полости рта;  
приобретать пасту со фтором;  
для очищения межзубных промежутков использовать зубную нить или межзубные ёршики.

Для проведения данной процедуры можно использовать прибор под названием ирригатор, который является отличным способом для устранения налета и остатков пищи в межзубном пространстве, на зубах, деснах, языке, создает массажный эффект для десны и является незаменимым предметом гигиены для людей с брекет-системами.

Огромное значение для сохранения здоровья полости рта является здоровое питание. С точки зрения стоматологии, наиболее вредными продуктами питания можно считать легкоусвояемые («быстрые», «простые») углеводы: сладости, сдобу, выпечку, карамель и др. Такие продукты в результате жизнедеятельности бактерий превращаются в кислоты и разрушают твердые ткани зубов.

С другой стороны, питание – источник необходимых минералов и витаминов. Соответственно, сбалансированное питание поможет сохранить здоровье полости рта, насытить эмаль минералами и ускорить некоторые обменные процессы.

При составлении рациона, который будет полезен для зубов и десен, стоматологи делают акцент не только на определенных продуктах, но также на способе их приготовления и консистенции пищи. Челюстно-лицевая область нуждается в постоянной жевательной нагрузке. Тщательное пережевывание твердой, волокнистой пищи стимулирует процесс выделения слюны, нормализует кровообращение в деснах, что является профилактикой кариеса и маргинального периодонтита.

Стимуляция выработки слюны способствует смыванию остатков пищи с поверхности зубов и десен, а также повышает уровень водородного показателя (рН), что значительно снижает риски развития кариеса, воспаления десен, а также стоматитов.

К числу полезных продуктов можно отнести:

молочные и кисломолочные продукты – рекорсмены по содержанию кальция для укрепления эмали. При этом стоит следить за достаточным присутствием витамина D, который способствует отложению кальция в костях и дентине зуба;

различные виды мяса, рыбы – отличаются полезным составом: необходимые витамины, катализирующие процессы в полости рта, минералы, жевательная нагрузка;

крупы. Особенно полезными оказываются злаки, за счет содержания витаминов группы В, которые, в свою очередь, способны подавлять рост

некоторых бактерий и стимулировать процессы кровообращения в деснах, предотвращая развитие дистрофических заболеваний;

овощи и фрукты – кладезь витаминов, необходимых для поддержания нормальной работы полости рта;

в-третьих, это – рациональная фторпрофилактика. Фториды взаимодействуя с одним из основных минеральных компонентов зубных тканей – гидроксиапатитом, образуют очень устойчивое соединение – гидроксифторапатита. В результате этого снижается проницаемость эмали и повышается ее резистентность. Фтор оказывает угнетающее действие на рост микрофлоры полости рта за счет ингибирующего действия на ферменты углеводного обмена. В результате этого снижается интенсивность расщепления углеводов и кислотопродукция. Фториды влияют на обмен белковой фазы эмали, участвуя в формировании зубов и, следовательно, на их устойчивость к кариесу.

К фторсодержащим средствам для местного домашнего применения относятся зубные пасты, растворы для полосканий. Для регулярной чистки зубов следует выбирать зубную пасту с концентрацией фторидов до 1500 ppm для взрослых, и 500 ppm для детей до 6 лет.

При высоком риске возникновения кариеса показана фторпрофилактика в условиях стоматологического приема;

в-четвертых – здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.

Согласно многочисленным данным, горячая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, продуцирующей более 4000 различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и, по меньшей мере, 12 веществ, способствующих развитию рака (коканцерогенов). Табакокурение приводит к ухудшению запаха изо рта. Причины галитоза (неприятного запаха изо рта): 1) смолы, никотин, продукты сгорания табака, сохраняющиеся в полости рта, имеют собственный неприятный запах; 2) при курении снижается количество кислорода в полости рта, что способствует жизнедеятельности развитию анаэробов (микроорганизмов, живущих в бескислородных условиях) и катаболизму белков (процесс метаболического распада (деградации) сложных веществ на более простые); 3) для курильщиков характерны изменения слизистой оболочки: сухость и дегенерация (повышенное слущивание эпителиоцитов); 4) курение способствует развитию воспалительных заболеваний периодонта и отложению зубного камня.

Хроническая алкогольная интоксикация является фактором риска развития заболеваний ротовой полости и ее слизистой оболочки. Многие исследования подтверждают, что этанол является фактором риска возникновения рака слизистой оболочки полости рта. К местным эффектам алкоголя относятся увеличение проницаемости слизистой оболочки полости рта, атрофия эпителия, что означает повышение восприимчивости этих тканей к канцерогенным веществам, уничтожение липидного компонента

эпителиального барьера, присутствующего в слизистой оболочке. Высокое содержание алкоголя также способствует снижению слюноотделения. Поскольку слюна является естественным антибактериальным средством, нейтрализующим бактерии зубного налёта, сухая ротовая полость становится благоприятной средой для развития инфекций. Именно вследствие повышения количества бактерий и повреждения мягких тканей, рак горла и полости рта является очень распространенным заболеванием среди людей, злоупотребляющих алкоголем;

в-пятых, посещайте стоматолога не реже одного раза в год для профилактических осмотров.

Ваше здоровье – в Ваших руках!

Заведующий филиалом № 3  
стоматологическая поликлиника  
Витебского стоматологического центра

Т.В. Гончаренко