

СВЕРЛИМ? НЕТ, СПАСИБО!

Профилактика кариеса – это самый короткий путь к здоровой улыбке. Ведь на сегодняшний день кариес и его осложнения занимают львиную долю всех заболеваний полости рта.

Для того, чтобы лучше понять принципы профилактики кариеса, давайте посмотрим, как же образуется кариес.

Образование кариеса.

При несоблюдении гигиены полости рта образуется мягкий зубной налет, который со временем твердеет за счет осаждения минералов. Под образовавшимся твердым налетом скапливаются кислотоустойчивые бактерии, которые и, собственно, способствуют образованию кариеса.

С другой стороны есть понятие резистентности эмали, то есть устойчивости зуба к образованию кариеса. Если резистентность высока, то кариес не образуется, несмотря на воздействие микроорганизмов.

Профилактика кариеса направлена с одной стороны на повышение резистентности эмали, а с другой стороны – на предупреждение образования налета.

Гигиена полости рта.

Подавляющее большинство людей чистят зубы, но лишь немногие делают это правильно. Следует помнить, что чистка зубов не должна сопровождаться повреждением десневого края, по этой причине движения должны быть круговыми или направленными от десны к режущему краю зуба.

Многие удивляются, узнав о том, что гигиена полости рта - это не банальная чистка щеткой, а ряд правил, соблюдать которые нужно ежедневно.

Правило 1. *Чистить зубы нужно 2 раза в день:* перед сном и после завтрака. В течение ночи на зубах образуется специальная пластинка, которая захватывает ионы кальция из еды и насыщает ими зубы, поэтому не рекомендуется чистить зубы до еды.

Эксперименты показывают, что у людей, которые не соблюдают это правило. Или вовсе не завтракают, заболеваемости кариесом почти вдвое.

Правило 2. *Используйте зубные нити.* Зубная нить (флосс) предназначена для чистки межзубных поверхностей, где накапливаются пищевые остатки.

Правило 3. *Полощите рот после каждого приема пищи.* Очень немногие соблюдают данное правило, но уверяю вас, оно не менее важно. Например, известно, что сладкое вредно для зубов, но вредит зубам длительность контакта между зубами и сладкой едой (углеводами). То есть, полоскание рта после еды многократно снизит вред углеводов.

Профилактика кариеса и диета.

Большую роль в образовании кариеса играет то, что мы едим.

Немногие знают, что для профилактики кариеса очень важно использовать твердую пищу. При использовании пищи, зуб самоочищается, кроме того, рефлекторно улучшается кровоснабжение зуба.

Также, в целях профилактики кариеса, очень важно с едой получать все необходимые микроэлементы. Пища должна быть разнообразной, с большим количеством овощей, фруктов, молочных продуктов.

Комфортный поход к стоматологу.

В Мончегорской стоматологической поликлинике большое внимание уделяется профилактике кариеса. Врачи – стоматологи после тщательного обследования и определения активности кариеса, проведут необходимое лечение и разработают индивидуальную комплексную программу профилактики. Она будет включать рекомендации и обучение гигиене полости рта, лечение кариозных очагов и обработку зубов специальными укрепляющими препаратами. Такой же подход к предотвращению кариеса широко используется в стоматологических кабинетах образовательных учреждений, где детям проводят герметизацию фиссур и покрытие зубов фторосодержащими препаратами как основное звено комплексной профилактики заболеваний зубов.

При соблюдении правил профилактики можно значительно снизить заболеваемость зубов кариесом, что в свою очередь поможет вам иметь красивую улыбку каждый день!

