

Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

(в честь Дня стоматолога 9 февраля)

Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву.

Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости.

Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов.

Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ЗУБА/ЗУБОВ?

Зубы несут несколько важных функций: откусывание, измельчение пищи и звукообразование. Кроме того, нельзя забывать, что зубы влияют на внешний вид человека, поэтому важно задуматься о восстановлении зуба/зубов, если их пришлось удалить.

КАКИЕ ЕСТЬ ВАРИАНТЫ?

- 1. Мостовидный протез. Подойдет при наличии соседних зубов
- 2. Имплантат. Может замещать как 1 зуб, так и несколько, являясь опорой для протезов
- 3. Бюжевый протез. Подойдет для восстановления нескольких зубов
- 4. Пластинчатый протез. Используется при значительной потере зубов.
- 5. Имmediат протез - временная конструкция

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ВОССТАНОВИТЬ ЗУБ/ЗУБЫ?

- Нарушение функции жевания (нарушение пищеварения)
- Нарушение внешнего вида
- Атрофия альвеолярного гребня
- Смещение зубов и деформация зубных рядов
- Потеря оставшихся зубов, так как они будут испытывать неадекватную нагрузку
- Нарушение работы височно-нижнечелюстного сустава (сопровождается болями, щелканьем и т.д.)

Способы восстановления зубов

Способ восстановления зуба зависит от степени разрушения зуба

<30%

Дефект восстанавливает стоматолог-терапевт с помощью пломбы



30-60%

Дефект восстанавливает стоматолог-ортопед с помощью вкладки



60-80%

Дефект восстанавливает стоматолог-ортопед с помощью коронки



>80%

Дефект восстанавливает стоматолог-ортопед с помощью штифтовых конструкций



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ПРИ

СЪЕМНОМ ПРОТЕЗИРОВАНИИ

Большое значение на срок привыкания и срок эксплуатации протезов имеет правильный уход за ними.

Съемные зубные протезы нуждаются в регулярной очистке. Оптимальный вариант — это ежедневная чистка протезов после каждого приема пищи под проточной водой. Обязательный минимум — чистка протеза перед сном. Главный критерий — протез должен быть таким же чистым, как в первый день. Чем чище протез, тем комфортней вы будете ощущать его в полости рта.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ГИГИЕНЫ



Правильная гигиена важна для сохранения зубов. Для ежедневной гигиены нужны: щетка, паста и зубная нить. Чистить зубы необходимо минимум 2 раза в день после еды утром и вечером не менее 2х минут



Дополнительно для очищения протеза можно приобрести специальную щетку и шипучие таблетки для очищения протеза



если не чистить

грязный протез провоцирует воспаление прилегающих тканей



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СЪЕМНЫМИ ПРОТЕЗАМИ



Съемные зубные протезы нуждаются в **регулярной очистке**. Оптимальный вариант — это **ежедневная чистка протезов после каждого приёма пищи** под проточной водой. Обязательный минимум — чистка протеза перед сном. Главный критерий — протез должен быть таким же чистым, как в первый день. Чем чище протез, тем комфортней вы будете ощущать его в полости рта.



Грязные съемные зубные протезы являются причиной их быстрого изнашивания и **воспалительных процессов в полости рта**. При воспалении слизистой оболочки в местах соприкосновения со съемным зубным протезом, болезненности, жжении необходимо срочно обратиться к врачу.



От крепкого чая, кофе и курения съемные зубные протезы теряют свой вид, **желтеют, на них появляется коричневый налет**. При хорошем уходе съемные зубные протезы сохраняют свой цвет и блеск долгое время.



Для очистки зубных протезов можно воспользоваться **специальными очищающими средствами**, продающимися в аптеках («President», «Corega», «Protifix»). Также они помогают избавиться от налёта и уничтожают бактерии, вызывающие неприятный запах изо рта. В стакан с чистой водой помещается протез и опускается таблетка, протез выдерживается в растворе определенное время, рекомендуемое фирмой-производителем.

Советы по гигиене полости рта у детей



Буканова Кира Викторовна
врач-стоматолог детский первой категории

Наиболее часто задаваемый вопрос на приёме у детского врача-стоматолога:

„Как правильно ухаживать за зубами и деснами?“

Чистить зубы нужно с момента появления первого зуба

До 3-х лет рекомендую использовать пасты без фтора, т.к малыши еще не умеют сплевывать и часто проглатывают пасту, зубная паста должна быть приятной на вкус. Доза используемой при чистке зубов пасты не должна превышать размер горошины. Очень важно подобрать зубную щётку. Зубная щетка для ребенка с 6-24 месяцев должна иметь относительно короткую и узкую головку с мягкой щетиной. Главной интересной задачей, уважаемые родители состоит в том, чтобы заинтересовать, пробудить интерес к чистке зубов в игровой форме. Первое посещение детского врача-стоматолога должен быть в первый год жизни, и далее каждые 3-4 месяца.

С 4-х лет до 6 лет у ребенка при непрерывном гигиеническом воспитании должны сформировываться свои гигиенические навыки. Для эффективного очищения мягкого налета из труднодоступных мест важно "дочищать" т.е. родителям помогать дочистить зубы ребенку. Зубная щётка, зубная паста подбирается по возрасту врачом. Среди паст предпочтительнее гигиенические детские пасты и профилактические кальцийсодержащие пасты, лечебно-профилактические пасты с низким содержанием фтора (500 ppm)

Детям старше 7 лет рекомендую щётки средней жесткости, фторсодержащие зубные пасты (при условии адекватного контроля за глотанием) 1000 ppm.

Родители должны постоянно поддерживать мотивацию детей, контролировать процесс чистки зубов щёткой. Желательно использовать флоссы с мягкой и волокнистой текстурой. Возможно использовать специально подобранные стоматологом ёршики для очистки межзубных промежутков. Особое внимание должно уделяться подросткам, проходящим ортодонтический курс лечения, так как наличие съёмного или не съёмного аппарата затрудняет уход за зубами. Для улучшения контроля гигиены у детей рекомендую использовать индикаторы зубного налёта

Как правило первые зубки появляются в 6 - 8 месяцев жизни. В первые месяцы жизни у ребёнка в полости рта происходит заселение микроорганизмов, что может привести к возникновению стоматита, кандидоза, кариеса зубов и т.п. Сначала можно использовать стерильный марлевый тампон, смоченный кипяченой водой, отваром ромашки или липы, протирать после каждого кормления грудью, утром и вечером. Альтернативой так же могут служить специальные салфетки для гигиены полости рта. В их составе содержится ксилит, который предотвращает развитие кариеса. В дальнейшем можно использовать резиновые щеточки-надеваемые на палец мамы или папы. Процедуру следует проводить с учётом правильной подобранной зубной пасты.



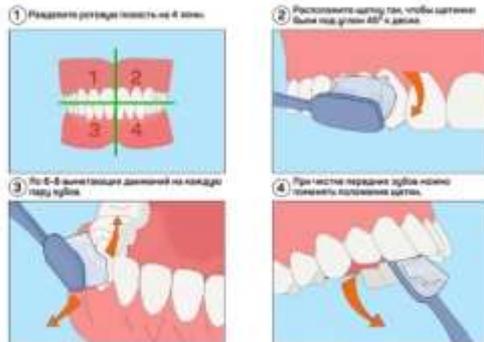
Уважаемые родители рекомендую самого раннего детства прививать культуру посещения врача-стоматолога детского!

Правильный уход и профилактика - это залог здоровых зубов на протяжении жизни!

Как правильно чистить зубы?

Самое главное в чистке зубов - это техника. Безусловно паста и щетка влияют на эффективность гигиенических процедур, однако именно верные движения позволяют удалить максимальное количество налета.

Метод чистки зубов по Пахомову



Чистку начинают с верхней челюсти в следующем порядке — от коренных справа переходят на передние, затем заканчивают на левых коренных. На нижней челюсти сначала очищают левые большие, после передние и в последнюю очередь — правые коренные.

Переднюю и заднюю поверхности чистят метущими движениями снизу-вверх, при этом головка щётки находится под углом 45° к десне.

Важно делать по 10 движений на каждый зуб. Загрязнения с жевательной стороны убирают, передвигая головку вперед-назад. Для чистки передних зубов щетку располагают вертикально и двигаются выметающими движениями.

Метод Басса



Рабочую часть зубной щетки нужно расположить под углом 45° к оси зуба, но сами волокна придавить к эмали и к десне. В такой позиции проводят вибрирующие движения с небольшой амплитудой, что позволяет волокнам проникать между зубами и частично заходить под десну.

Стандартный
Метод

Продвинутый
уровень