

20 марта - Всемирный день здоровья полости рта, который был принят Всемирной стоматологической федерацией (FDI). Впервые Республика Беларусь присоединилась к проведению Всемирного дня здоровья полости рта в 2016 году.

Цель Всемирного дня здоровья полости рта - привлечь внимание общественности к вопросам здоровья полости рта, соблюдения правил гигиены и профилактики стоматологических заболеваний независимо от возраста, а также расширение научной базы по изучению влияния заболеваний полости рта на общее состояние здоровья. Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства.

Основными стратегическими целями в области стоматологического здоровья населения являются достижение следующих результатов:

- пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 естественных зубов в конце своей жизни, чтобы считаться здоровыми;
- дети должны иметь 20 зубов во временном прикусе;
- здоровые взрослые должны иметь в общей сложности 32 зуба и 0 кариозных полостей.

Не секрет, что состояние зубов напрямую влияет на качество жизни человека. Однако, даже в самых крайних случаях стоматология возвращает не только красоту улыбки, но и, вместе с тем, внутреннюю уверенность душевного состояния человека.

Даже если ваши зубы от природы красивы и здоровы, приходит время, когда в стоматологической помощи нуждается каждый. Здоровье зубов – это не только чисто эстетическая проблема, но и проблема здоровья всего организма. Последствиями заболеваний полости рта могут быть такие осложнения как гайморит, эндокардит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания.

Кариес является самой распространенной стоматологической проблемой у детей и взрослых в современном мире. По статистике ВОЗ во всем мире у 60-90% детей школьного возраста и почти у 100% взрослых людей имеется кариес. Тяжелая форма пародонтита обнаруживается у 15-20% пациентов в возрасте от 35 до 44 лет. По словам экспертов, именно кариозные и воспалительные заболевания полости рта являются основными причинами выпадения зубов. В глобальных масштабах примерно у 30% пожилых людей в возрасте 65-74 лет полностью отсутствуют естественные зубы.

Кариес – это заболевание, разрушающее ткани зубов. Оно связано с образованием на участках зубов питательной среды, благоприятной для размножения бактерий. В процессе их деятельности выделяется кислота. В

результате сначала разрушается наружный, самый твердый слой зуба - зубная эмаль, а затем внутренние ткани - дентин. В зубе образуется кариозная полость. Когда разрушительный процесс доходит до пульпы зуба, где находится зубной нерв и кровеносные сосуды, кариес переходит в пульпит. На этой стадии отмечается острая, как правило, возникающая спонтанно зубная боль. Своевременно не вылеченный пульпит часто переходит в периодонтит - воспаление тканей вокруг корня зуба. Отечность и воспаление может распространиться на участок десны и щеку - образуется так называемый флюс.

Внимание! Процесс разрушения зуба необратим, самостоятельно кариес излечиться не может - только стоматолог с помощью специальных инструментов может вылечить кариозную полость и запломбировать ее, восстановив зуб.

Факторы риска кариеса и способы их устранения:

- неумеренное употребление крахмала и сахара (необходимо ограничить употребление крахмала; стараться сахар заменять фруктами, сухофруктами, медом (3-5 чайных ложек в день));
- злоупотребление продуктами питания, богатыми углеводами (особенно клейкой и прилипающей к зубам пищей - макаронами, кашами, картофелем и др.);
- несбалансированное питание, бедное растительной клетчаткой, витаминами, особенно витамином D;
- дефицит необходимых микроэлементов, особенно кальция, фтора (необходимо употреблять продукты богатые кальцием: орехи, молоко и молочные продукты, апельсины);
- употребление сладких газированных напитков (содержат большое количество фосфатов, стимулирующих вымывание кальция из зубной эмали);
- малое количество слюны (наследственное или обусловленное приемом лекарств), которая способствует естественному омыванию и очистке полости рта;
- наследственная предрасположенность;
- беременность - из-за вымывания кальция из костной ткани зубов будущей матери;
- плохая гигиена полости рта, приводящая к скоплению на зубах налета из остатков пищи и бактерий (необходимо полоскать полость рта после каждого принятия пищи, чистить зубы после завтрака и перед сном, пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта: флоссы, ершики, ирригаторы).

Признаки заболевания, при которых необходимо обратиться к врачу-стоматологу:

- Возникновение кариеса. Черные (реже белые) крапинки на зубе (чаще между зубами на жевательной поверхности зубов). Углубляясь в ткань зуба и разрастаясь, они постепенно превращаются в полости.
- Боль в верхней и нижней челюстях. Если затронут нерв - зуб начинает болеть самопроизвольно, часто ночью. Боль острая, приступообразная, может распространяться по всей челюсти, отдавать в висок, ухо.

Внимание! Если зубная боль сопровождается признаками воспаления десны (отечность десны, щеки, боль пульсирующая, чаще появляется ночью), необходима срочная врачебная помощь - распространение инфекции в организме может привести к тяжелым осложнениям, вплоть до сепсиса (заражение крови). Греть место воспаления нельзя, гнойный процесс может распространиться в близлежащие ткани.

Пародонтитом называется воспаление окружающих зуб тканей десны и челюсти. Тяжелую форму пародонтита, при которой происходит постепенное и необратимое разрушение этих тканей, приводящее к расшатыванию и выпадению зубов, называют пародонтозом.

Факторы риска:

- Зубной камень, "нависающие пломбы", травмирующие десну.
- Дефекты протезирования: неудобные коронки, натирающие или травмирующие десну детали протеза.
- Неправильный прикус.
- Трудное прорезывание "зубов мудрости".
- Нарушение баланса витаминов А, В, С, Е, влияющих на структуру тканей ротовой полости; нарушение кальциевого обмена.
- Общие заболевания и состояния, характеризующиеся нарушением питания тканей и микроциркуляции крови (сахарный диабет, болезни крови, состояние после лучевой и химиотерапии, приема гормональных препаратов и др.).
- Наследственная предрасположенность.

Признаки заболевания, при которых необходимо обратиться к врачу-стоматологу:

- Кровоточивость десен, их краснота и отечность, образование зубного камня, неприятный запах изо рта.
- При прогрессировании заболевания - боли, гнойнички на деснах, расшатывание и выпадение зубов (при этом сами зубы могут быть здоровы).

Сегодня можно смело заявить, что современная стоматология для всех становится настоящим спасением от зубных болезней. Крайне важно своевременно лечить зубы, ни в коем случае не откладывая "на потом". Ведь именно к стоматологии особенно применимо правило - "Болезнь легче предупредить, чем её лечить".

Программа первичной профилактики кариеса базируется на сочетании использования следующих трех методов:

- гигиена полости рта;
- использование фторидов;
- рациональное питание.

Гигиена полости рта.

Основная цель гигиены полости рта – максимальное уменьшение количества мягкого микробного налета и зубного камня. Это достигается регулярной чисткой зубов у детей и взрослых.

Использование фторидов.

Наиболее эффективно в снижении распространенности кариеса является использования фторидов.

Среди многочисленных методов индивидуальной фторпрофилактики наиболее практичным является использование фторсодержащих зубных паст. Зубные пасты, содержащие фториды, должны иметь сертификат качества с указанием активного фтора, гигиеническую регистрацию и быть клинически апробированы в Республике Беларусь.

Рациональное питание.

Для профилактики болезней зубов и периодонта в питании важны: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. При 3 – 4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово-овощные. Прием углеводов чаще пяти раз в день является фактором риска заболевания кариесом.

Хорошая гигиена полости рта, правильное питание и соответствующее использование фторидов совместно с доступной и эффективной стоматологической помощью являются ведущими факторами в поддержании стоматологического здоровья населения.

Здоровая полость рта и здоровое тело идут рука об руку. Поддержание здоровья полости рта имеет решающее значение для правильного функционирования и поддержания общего состояния здоровья и качества жизни. Красивая улыбка – это залог уверенности в себе и привлекательности для окружающих. Желание выглядеть красивым является вполне естественным в современном мире. К тому же, человеческая красота способна изменить жизнь человека.

Главный внештатный специалист

Министерства здравоохранения

Республики Беларусь по стоматологии

В.Ч.Недень