

Основные правила профилактики кариеса зубов

Зубы хотя и являются самым твердым структурным образованием в теле человека, но они очень часто начинают разрушаться преждевременно. Причин тому множество. Чтобы этого не происходило, особое внимание необходимо уделить профилактике кариеса зубов. Кариес зубов является наиболее распространенным заболеванием зубочелюстной системы. Распространенность кариеса в нашей стране у взрослого населения в возрасте от 35 лет и старше составляет 98-99 %.

Кариес зубов - это инфекционный патологический процесс, проявляющийся после прорезывания зубов, при котором происходят деминерализация и размягчение твердых тканей зуба с последующим образованием дефекта в виде полости.

Несвоевременное лечение кариеса зубов, а также удаление зубов в результате его осложнений в свою очередь приводят к появлению вторичной деформации зубных рядов и возникновению патологии височно-нижнечелюстного сустава.

Кариес зубов непосредственным образом влияет на здоровье и качество жизни пациента, обуславливая нарушения процесса жевания вплоть до окончательной утраты данной функции организма, что сказывается на процессе пищеварения. Кроме того, кариес зубов нередко является причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Долгое время точно было неизвестно, по какой причине возникает разрушение эмали. Доказано, что зубы поражают микроорганизмы, которые активно развиваются в ротовой полости, питаясь остатками пищи. В результате жизнедеятельности бактерий вырабатывается органическая кислота, которая постепенно растворяет твердые ткани зуба. Вот почему профилактика кариеса зубов в первую очередь заключается в качественной гигиене полости рта.

Помимо микроорганизмов на развитие кариеса влияет ряд факторов:

- **наследственная предрасположенность** - генетически определяются особенности строения твердых тканей зуба и, в частности, эмали. Так называемая слабость эмали зависит от гидроксиапатита. Это структурный минерал, входящий в состав твердых тканей. Если он видоизменяется или его мало накоплено, то риск развития патологии резко возрастает с раннего возраста.
- **повышенная вязкость слюны** – в норме слюна естественным путем очищает поверхность зубов, но, если слюна очень вязкая, этого не происходит.
- **скученность прикуса** - в этом случае затрудняется гигиена в межзубных промежутках.
- **плохой уход за полостью рта или его полное отсутствие.**
- **образование камня в пришеечной области** – эти процессы приводят не только к развитию кариеса, но и дополнительно к проблемам в пародонте.
- **чрезмерное употребление углеводистой пищи** – сладости создают питательную среду для микроорганизмов в полости рта, поддерживают их бурный рост и ускоряют процессы образования органических кислот, которые разрушают зубную эмаль.
- **профессиональные вредности** - особенно подвержены развитию кариеса работающие в кондитерских цехах или на производстве, связанном с парами кислот.
- **травма коронки зуба** - обнаженный в результате травмы участок зубной эмали подвержен негативному воздействию в большей степени, нежели не травмированная поверхность.

Профилактика кариеса зубов – это целый комплекс мероприятий, направленных на минимизацию факторов, способствующих развитию болезни. Выделяют 3 направления работы: первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика кариеса - заключается непосредственно в предупреждении развития заболевания. Можно добиться 90% защиты для каждого зуба. К сожалению, пока не найдено универсальное средство или методика, позволяющая сделать это на 100%. Комплексная система первичной профилактики кариеса включает в себя медицинские, гигиенические, государственные и воспитательные методы и средства воздействия.

Медицинское направление разрабатывает препараты, обладающие наивысшей степенью защиты твердых тканей зубов от негативных факторов. Воспитательное направление обеспечивает население правильной информацией о здоровом образе жизни и прививает правильное отношение к здоровью. Социальные меры обеспечивают наилучшие условия жизни для формирования укрепления и сохранения здоровья граждан. Гигиеническое направление обеспечивает обучение населения нормам гигиены. Государственным мероприятиям отводится особая роль в разработке законов и регулирования их в вопросах укрепления и сохранения здоровья населения.

Принято выделять 2 основных вида воздействия, направленных на укрепление твердых тканей зубов: эндогенная и экзогенная профилактика кариеса.

Эндогенная профилактика кариеса включает в себя мероприятия, обеспечивающие положительное действие на весь организм. К ним относятся:

сбалансированное питание - важно, чтобы на протяжении всей жизни в потребляемой пище присутствовали в оптимальном соотношении белки, углеводы, жиры, витамины и микроэлементы, так как большинство полезных веществ человек получает именно из своего повседневного меню; в рационе должны быть кисломолочные продукты, сыр, свежая зелень, орехи, мясо, нежирная рыба;

тщательное пережевывание пищи - особенно такая профилактика кариеса актуальна в период смены прикуса, жевательная нагрузка

обеспечивает нормальное развитие всей челюстно-лицевой системы; для укрепления зубов важно употребление твердых продуктов - яблоки, морковь, другие жесткие свежие овощи и фрукты не только полезны, но и механически чистят эмаль, стимулируют кровообращение в деснах, что способствует поддержанию здоровья полости рта;

температура блюд и напитков - лучше не употреблять экстремально горячие или холодные продукты и, в особенности, не чередовать их - эмаль может не выдержать - покрыться микротрещинами, а это способствует скоплению налета и размножению бактерий;

осторожное употребление твердой пищи - орехи и другую крайне жесткую пищу лучше есть аккуратно, следить, чтобы частицы не застревали в межзубных промежутках и фиссурах.

укрепление общего здоровья - заключается в закаливании организма, периодическом приеме препаратов для укрепления иммунитета;

снижение стрессовых факторов – минимизация воздействия на организм профессиональных вредностей и загрязнений окружающей среды, психологических и физических переутомлений;

прием фторидов – при необходимости препараты назначает стоматолог, а в раннем возрасте обязательна консультация с педиатром.

Общие методы профилактики кариеса не только помогут сохранить красивую улыбку, но и укрепить весь организм.

Экзогенная профилактика кариеса предусматривает воздействие непосредственно в полости рта. К ней относятся следующие процедуры:

адекватная личная гигиена полости рта – ежедневно с раннего возраста, не реже 2-х раз в день, не менее 3-х минут, с индивидуальным подбором средств гигиены (щетка, паста,

ополаскиватель, зубные нити и др.), важна правильная техника чистки зубов;

профессиональная чистка зубов не реже 2 раз в год у стоматолога;

снижение потребления углеводов, особенно сладостей в виде леденцов, жевательных конфет, ириса, которые длительно контактируют с эмалью, разрушая ее; после каждого приема такой пищи необходимо полоскать рот;

местное использование препаратов фтора и кальция - современные препараты можно использовать уже с грудного возраста, для восстановления эмали применяются гели, лаки и ополаскиватели, содержащие различные минералы. Большую роль играют и зубные пасты, обогащенные фтором и другими полезными веществами. Фторопрофилактика кариеса заключается в использовании специальной зубной пасты, которая назначается с 6-летнего возраста. Для взрослых хороший эффект наблюдается от применения электрофореза с препаратами фтора;

герметизация фиссур - данная методика играет особую роль в предупреждении повреждения молочных зубов, которые чаще всего в жевательном участке имеют слишком глубокие естественные борозды. Профилактика фиссурного кариеса в детском возрасте поможет сохранить молочный прикус как можно дольше, обеспечивая тем самым нормальное формирование постоянных зубов.

Вторичная профилактика кариеса – направлена на своевременное лечение пораженных кариесом зубов. Чем раньше начнется терапевтическое воздействие, тем больше шанс избежать тяжелых последствий.

Экзогенные процедуры в этом случае будут заключаться в пломбировании кариозных полостей. Это поможет избежать более сложных процессов, таких как пульпит и периодонтит. Если наблюдается еще начальное поражение эмали, то необходима реминерализующая терапия. Такие мероприятия по лечению и

профилактике кариеса проводятся исключительно в кабинете стоматолога.

При развитии пульпита или периодонтита врач направляет свою деятельность на сохранение зуба в зубной дуге. Если воспаление выйдет за пределы верхушки корня, то консервативные методы могут уже не помочь.

Третичная профилактика кариеса - направлена на восстановление зубного ряда, возвращение жевательной функции и потерянных эстетических свойств. Современная стоматология позволяет сделать это в полной мере, наиболее надежным методом является имплантация.

Профилактические мероприятия очень важны для предупреждения заболеваний и аномалий развития зубов и челюстно-лицевой области. От того, насколько они будут грамотно и систематически выполняться, зависит приобретение и сохранение здоровой улыбки.