

ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

**Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта
(05-11 февраля 2024)**



Здоровье полости рта - здоровый организм

Здоровые зубы – это огромная польза для здоровья

Открытая белозубая улыбка - символ привлекательности

Искренне улыбающийся человек со здоровыми зубами:

- располагает к общению
- обладает более высокой самооценкой
- уверен в себе
- значительно чаще добивается поставленных целей
- успешно строит карьеру
- имеет стойкий иммунитет
- реже обращается к врачам с жалобами на здоровье
- обладает стрессоустойчивостью



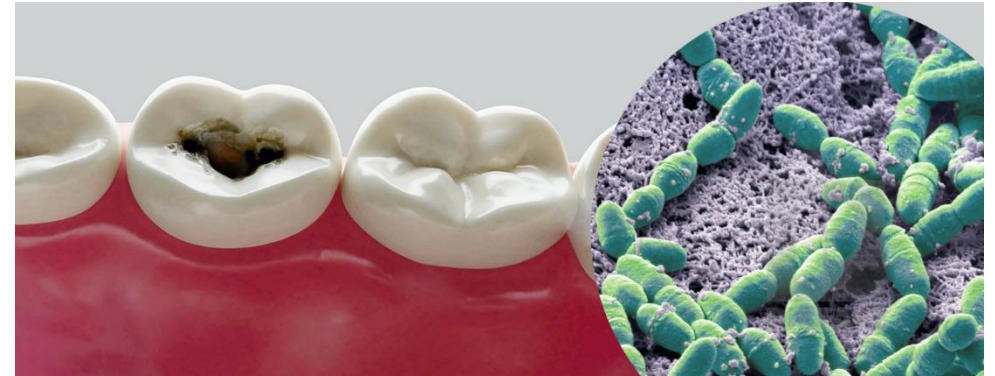
Здоровье полости рта - здоровый организм

Понимание взаимосвязи болезней зубов и других органов — важное знание, которым должен владеть каждый и своевременно принимать меры

Болезни зубов:

- снижают качество жизни
- ухудшают социальное взаимодействие
- влекут за собой необходимость в лечении
- способствуют крупным материальным расходам

Именно с полости рта начинается здоровье всего организма.



Здоровье полости рта - здоровый организм

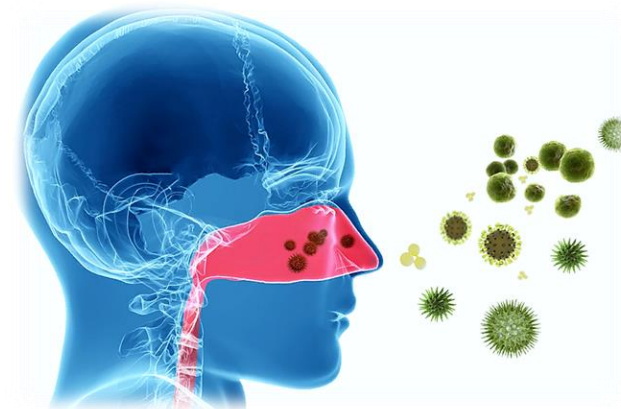
Заболевания полости рта и респираторные инфекции

Полость рта и носа частично блокируют проникновение многих болезнетворных бактерий и вирусов

Регулярный уход - чистка зубов, санирование полости рта, поддержание здоровья слизистых оболочек активизирует защиту от возбудителей респираторных заболеваний

Внимание! У лиц с множественной формой кариеса местная защита снижена! Они чаще болеют простудными заболеваниями с осложнениями!

- поражённые кариесом зубы - источник хронической инфекции полости рта (*микробы переходят из кариозных полостей на миндалины, вызывая ангину*)
- частые ангины - риск развития ревматизма, повреждений суставов (*артриты*)



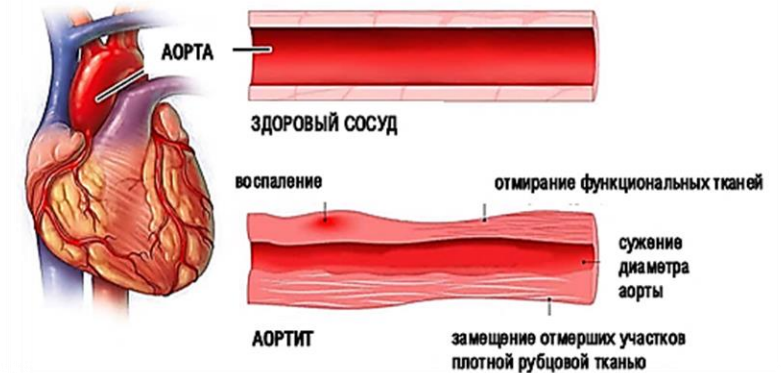
Здоровье полости рта - здоровый организм

Заболевания полости рта и сердца

Чистка зубов и уход за всей полостью рта - это профилактика заболеваний сердца

- при плохой гигиене полости рта микробы проникают в сосуды десен, а оттуда – в общую систему кровообращения
- происходит поражение стенок артерий, их воспаление и утолщение, что нарушает кровообращение (*особенно коронарных артерий*)
- повышается риск развития инфаркта миокарда
- Ряд микробов полости рта, могут влиять на свертываемость крови, что в свою очередь оказывает воздействие на сердечно-сосудистую патологию

Внимание! Чистка зубов один раз в день, на **70%** увеличивает риск получить болезни сердца!



Здоровье полости рта - здоровый организм

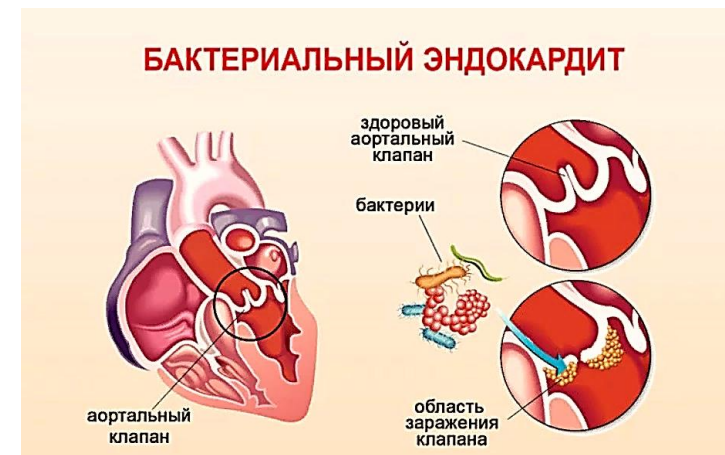
Заболевания полости рта и сердца

Бактерии через кровоток достигают сердца, могут прикрепляться к стенкам сосудов, задерживаться на сердечных клапанах

Последствия - ревматизм сердечной мышцы, инфекционный эндокардит

- Ревматизм сердца (*ревмокардит*) - это воспаление мышц аутоиммунного типа, приводящее к патологии клапанов (*угроза сердечной недостаточности и смерти*)
- Инфекционный эндокардит – это заболевание, сопровождающееся поражением клапанов сердца полипами и язвами, изменениями пристеночного эндокарда (*нарушение структуры сосудов, клапанов и риск развития тромбоза*)

Внимание! При атеросклерозе (*даже при отсутствии зубной боли*) плохая гигиена зубов, инфекции на деснах - это факторы риска сердечных приступов и смерти



Здоровье полости рта - здоровый организм

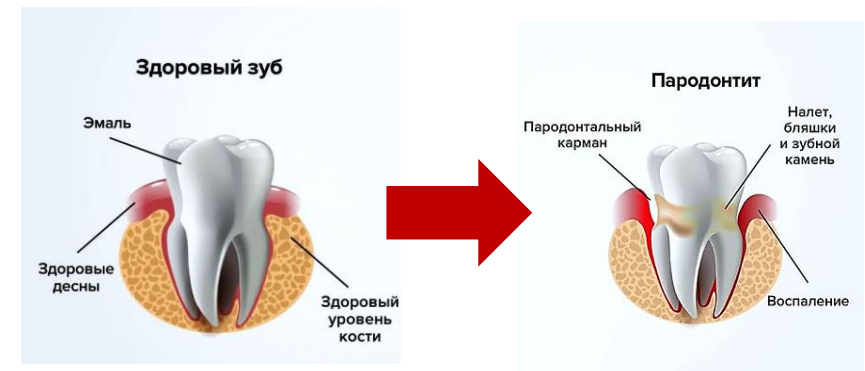
Заболевания полости рта и сахарный диабет 2 типа

95% взрослых людей, страдающих диабетом 2 типа имеют проблемы с зубами!

- ухудшает состояние полости рта, способствует разрушению зубов и десен
- является предрасполагающим фактором для развития пародонтоза и пародонтита

Пародонтит – это воспаление, провоцирующее процесс разрушения в пародонте - комплексе тканей, отвечающих за удерживание зуба

Обострение пародонтита: выраженная кровоточивость, сильный отек, покраснение, иногда – появлением язв в тканях десны. Боль постоянная пульсирующая, повышенная температура, головная боль, интоксикация (*слабость, тошнота, потеря аппетита*)



Здоровье полости рта - здоровый организм

Заболевания полости рта и беременность

На ухудшение состояния здоровья ротовой полости у женщин во время беременность оказывают ряд факторов:

- плохая гигиена, неправильный уход за зубами
- изменение рациона питания, пищевых привычек
- токсикоз (*повышенная кислотность негативно влияет на эмаль*)
- снижение иммунитета
- изменение гормонального фона (*возрастают уровни гормонов эстрогена и прогестерона, усиливающие приток крови к слизистым, в том числе в полости рта*)
- воспаление и кровоточивость десен (*гингивит*)



Здоровье полости рта - здоровый организм

Особенности ухода за зубами во время беременности

- сократить количество потребляемых углеводов и сладостей *(могут спровоцировать кариес)*
- исключить из рациона газированные напитки, соки тетрапак *(избыток кислот и сахаров)*, заменив их питьевой водой, нежирным молоком, свежими фруктами
- согласовывать применение БАДов и витаминов с акушером - гинекологом
- ежедневно чистить зубы утром и вечером мягкой щеткой с зубной пастой, содержащей фтор *(используйте дополнительно зубную нить)*
- использовать для полоскания рта составы с шалфеем, ромашкой *(обладают противовоспалительным действием)*
- полоскать рот содовым раствором после рвоты *(нейтрализует действие кислоты, сохраняя эмаль)*
- посещать стоматолога *(даже при отсутствии жалоб)*



Что вредит здоровью полости рта

1 **Злоупотребление горячей пищей, а также сочетать её с холодной** (*разность температур постепенно истончает эмаль*)

2 **Употребление кофе, чая, красящих напитков** (*красители и танины в их составе устойчиво окрашивают поверхность зубов и провоцируют появление коричневого налета*)

3 **Злоупотреблять алкоголем** (*снижает выработку слюны, вызывая сухость во рту*)

Перекусы сладостями

- 4**
- леденцами, особенно если грызть (*скалывают эмаль, налипают на зубы*)
 - шоколадом (*в молочном и белом - большое содержание сахара*)
 - мармеладом и жевательными конфетами (*долго остаются на зубах и нарушают пломбы при жевании*)
 - сладкими газированными напитками (*содержат избыток сахара и кислот – лимонной или ортофосфорной, разрушают структуру эмали, вымывая минералы*)
 - выпечкой и фастфудом (*содержат избыток простых углеводов*)



Что вредит здоровью полости рта

- 5** **Курить, употреблять кальянные смеси, вейпы, снюсы** (*нарушается кровоснабжение десен, иссушается слизистая, образуется зубной налет, формируется зубной камень*)
- 6** **Постоянно грызть семечки, орехи** (*эмаль стирается, трескается, скалывается, появляются зазубрины, V-образные потертости на краях передних резцов*)
- 7** **Продолжительно использовать жевательную резинку** (*застревает между зубами, повреждает старые или большие пломбы, вытягивая их из зубной полости*)
- 8** **Носить пирсинг во рту и на губах** (*царапают и скалывают эмаль, являются причиной переохлаждения или перегрева эмали*)
- 9** **Использовать зубы в качестве инструмента** (*перекусить нить, открыть пробку*)
- 10** **Драться, заниматься контактными видами спорта** (*бокс, панкратион, хоккей, баскетбол, борьба*) **без защитных кап для зубов**
- 11** **Неосознанно сжимать челюсти, скрипеть зубами во сне** (*бруксизм*) – (*перенапрягаются жевательные мышцы, боль в височно-нижнечелюстных суставах, истончение эмали*)



Вещества, необходимые для здоровья зубов

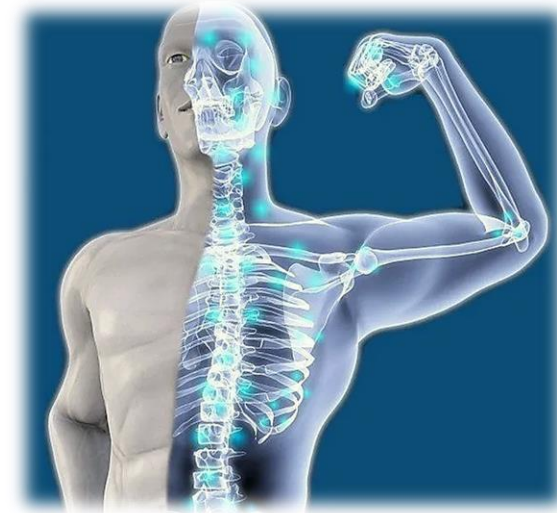
Кальций

Содержится в костях и зубах *(вес 1-1,2 кг)*

- является основным компонентом минерального матрикса *(обеспечивает полноценную структуру скелета)*
- стимулирует активность гормонов и ферментов
- способствует нормальному сну
- снижает давление
- избавляет организм от радионуклидов и солей тяжёлых металлов

Дефицит кальция в организме ощущается как

- усталость:
- плохой сон, повышенная утомляемость
- ломкие волосы, хрупкие ногти, сухость и шелушение кожи
- мышечная слабость, нарушенная осанка, боль в суставах



Вещества, необходимые для здоровья зубов

Кальций

Источники: рыба, морские водоросли, твердые сыры, творог, нежирный кефир, йогурт, орехи (*фундук, грецкий орех, арахис, миндаль*), курага, изюм, кунжут, подсолнечные и тыквенные семена, зелень (*петрушка, укроп*), чеснок, фасоль, шоколад

Суточная потребность в кальции:

- дети до 3 лет — 700 мг
- дети с 4 до 7 лет — 1000 мг
- подростки до 16 лет — 1300 мг
- с 17 до 50 лет — 1000 мг
- люди старше 50, беременные — 1200 мг

Когда кальция нужно больше, чем обычно:

- подростковый возраст (*быстрый рост скелета*)
- беременность и кормление грудью
- пожилой возраст (*хрупкость костей*)

Внимание! Кальций хорошо усваивается организмом только при достаточном уровне витаминов D, K2, фосфора, магния, полезных жиров!



Вещества, необходимые для здоровья зубов

Фтор

Продукты, богатые фтором: жирная рыба, морепродукты, орехи, желатин, яйца, лук, кукуруза, цитрусовые

Содержится в пище в доступной форме

- улучшает минерализацию зубной эмали (*поддерживает pH слюны, снижая кислотность*)
- сдерживает размножение патогенной среды во рту (*препятствует образованию налета*)

Суточная норма для детей составляет около 2 мг, для взрослых — около 4 мг

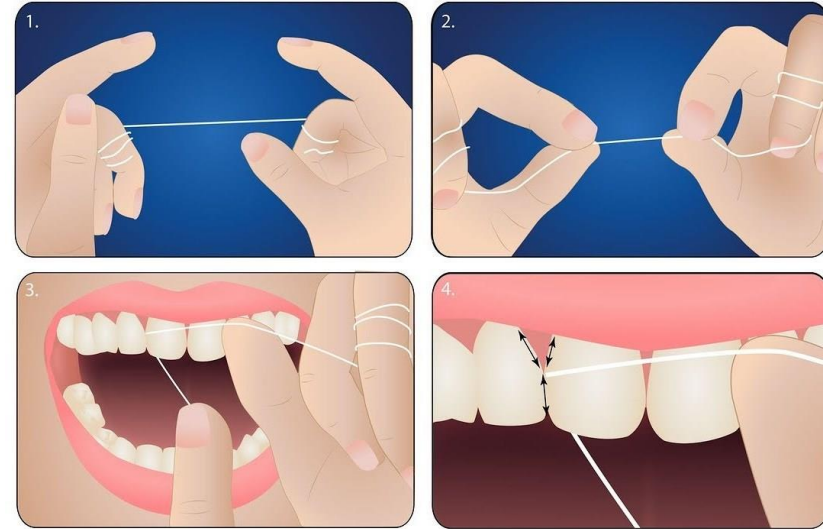
Переизбыток фтора приводит к заболеваниям эмали, негативно влияет на сапрофитную микрофлору полости рта! Особо опасен переизбыток в детском возрасте!

Помимо фтора и кальция важными являются витамины D, E, A, B2, B3, B12, C, P, микроэлементы Zn, K, Mg, I



Правила, позволяющие сохранить здоровье

- ежедневно два раза в день чистить зубы от 2 до 5 минут
- использовать дополнительные средства и предметы гигиены для более качественной чистки (**зубную нить, флосс, монопучковая щетка, скребок для языка, ирригатор, ополаскиватели**)
- полоскать рот после каждого приёма пищи
- использовать жевательную резинку после еды в течение **10–15 минут** (изменение pH полости рта в щелочную сторону, предотвращает развитие болезнетворной флоры)
- посещать стоматолога 2 раза в год для профилактических процедур (**профессиональная гигиена полости рта** пескоструйная, механическая, ультразвуковая и лазерная., **насыщение зубов минералами**)
- своевременно выявлять и лечить заболевания зубов и дёсен



Выбор зубной пасты

Свойства качественной зубной пасты:

- обладать приятным вкусом и запахом
- производить высокий освежающий эффект
- препятствовать образованию налета на зубах
- быть однородной
- не высыхать и не расслаиваться при хранении
- оказывать противокариозное действие
- быть безвредной для организма (*гипоаллергенной*)
- соответствовать заявленному эффекту после применения

Внимание! Для полноценной чистки зубов достаточно полоски пасты длиной 0,5 -1 см!

Для правильного подбора зубной пасты внимательно изучите ее назначение и состав!



Выбор зубной пасты

- 1 Профилактические (*гигиенические*) зубные пасты без лечебного воздействия, используют ежедневно для очищения и освежения полости рта, при отсутствии жалоб на состояние зубов и десен
- 2 Лечебно-профилактические средства - наиболее обширная группа зубных паст
 - фторсодержащие
 - реминерализующие
 - с отбеливающим эффектом
 - для чувствительных зубов
 - действующие на слизистую оболочку рта (*при гингивите и пародонтозе*)
- 3 Пасты Total (*с комплексным действием, выполняющие одновременно несколько функций*)
- 4 Лечебные пасты (*используют короткое время, только по назначению врача*)
- 5 Детские зубные пасты (*используют согласно возраста ребёнка*)

Внимание! Первые молочные зубы очищают с помощью специальной резиновой щеточки или салфетки, намотанной на палец!



Классификация зубных паст по действию

ТРИКЛОЗАН

ПАРАБЕНЫ

SLS

Пасты с
противокариесным
эффектом

Пасты с
противопародонтитным
эффектом

Пасты с
отбеливающим
эффектом

Не являются лечебным средством, обеспечивают профилактику кариесных разрушений эмали за счет ее укрепления фтором и кальцием



Содержат в своем составе травяные сборы, помогающие уменьшить кровоточивость десен и купировать воспалительный процесс



Содержат абразивные частицы (*чаще всего соду*) и перекись водорода для осветления зубной эмали на пару тонов



Выбор зубной пасты

Токсичные компоненты зубных паст:

ТРИКЛОЗАН- пестицид исторически, из-за антибактериального действия влияет на микробиом. При связывании с хлорированной водой образует канцерогены

ПАРАБЕНЫ (обычно метилпарабен) не должны входить в состав пасты, если Вы страдаете аллергией; является эндокринным дизраптором

SLS повышает чувствительность зубов, раздражает слизистую, провоцирует развитие стоматита. Ряд исследований выявил способность этого вещества проникать через слизистую рта в кровь и накапливаться в селезенке и печени человека. Зубные пасты, содержащие SLS, могут представлять потенциальную угрозу здоровью, поэтому к их использованию следует относиться крайне осторожно.

ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ Пропиленгликоль содержится в красках и антифризах, дает эластичность зубной пасте, но при этом является токсичным и даже канцерогенным

ДИОКСИД ТИТАНА – влияние на развитие КРК в больших дозах

Флюориды- зависимость от концентрации фтора в воде



Выбор зубной пасты

Ситуация с содержанием фтора в воде

По данным ВОЗ оптимальной концентрацией фтора в питьевой воде в условиях умеренного климата, к которому относится территория Западной Сибири, является 1 мг/л.

В Кемеровской области низкое содержание ионизированного фтора в питьевой воде –

0,2 мг/л - 0,4 мг/л

Случай 2004 г с. Борисово и мин вода «Борисовская» фтор 7,0 мг/л до 7,4 мг/л.

- Распространенность флюороза зубов среди школьников поселка Борисово составила в среднем 52,7 случая на 100 обследуемых.
- По требованиям мировых и европейских стандартов качества и безопасности считается:
- если концентрация фтора превышает 1 мг/л, то на этикетки бутилированной воды должно быть указано, что содержится фторид;
- если концентрация превышает 2 мг/л, то указывается ограничение для употребления детям
- Маркировки На мин воде « Борисовская»- нет!

Суточная потребность фтора— 1,5–5 мг. При недостатке этого элемента на зубах образуется кариес



Флюороз – это повреждения эмали зубов из-за высокого уровня фтора в организме. При избытке этого элемента на зубах появляются белесые пятна, которые со временем изменяют цвет. Эмаль в местах появления таких поражений разрушается. Что приводит к серьезным последствиям.

Как правильно выбрать зубную щетку

Жесткость щетины (3 уровня жесткости)	Кому показано и какое действие оказывает
Мягкая	<ul style="list-style-type: none">• Детям, беременным• людям, имеющим склонность к десневым кровотечениям
Средней жесткости	<ul style="list-style-type: none">• деликатна к зубной эмали и слизистым оболочкам• обладает высоким качеством чистки• универсальна для людей с природными зубами и пациентов, прошедших протезирование
Жесткая	<ul style="list-style-type: none">• возможно использовать только по рекомендации врача• при повышенном образовании твердых зубных отложений

ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ КОЛИЧЕСТВО ЩЕТИНОК

чем их больше, тем качественнее и бережнее происходит очищение зубов.

Мягкая щетка не повреждает эмаль и тщательность обеспечивается за счет количества щетинок

Как правильно выбрать зубную щетку

Конфигурация щетинок

- скошенные и расположенные с наклоном щетинки (*удаляют зубной налет более эффективно и позволяют качественно очистить коренные зубы*)
- многоуровневое рассредоточение щетины позволяет проникнуть в узкие промежутки *
- щетина, собранная в пучки (*увеличивает зону охвата, в том числе область шейки зуба*)

Материал для щетинок

Наиболее популярны щетинки из синтетических материалов:

- более устойчива к изнашиванию
- имеет хорошие показатели упругости
- деликатна в отношении обрабатываемых поверхностей
- легче обрабатывается (*позволяет избежать скопления вредных бактерий на поверхности*)



Как правильно чистить зубы



Для чистки наружной поверхности зубов необходимо расположить головку зубной щётки под углом 45° и произвести выметающие движения от десны.



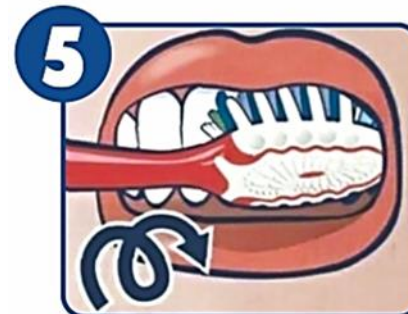
Внутренние поверхности жевательных зубов очищают короткими выметающими и круговыми движениями, располагая щётку под углом к зубу.



При чистке внутренней поверхности передних зубов необходимо располагать зубную щётку вертикально и производить движения - от десны к режущему краю зуба.



Жевательные поверхности зубов очищают движениями вперед-назад, при этом зубную щётку располагают горизонтально.



Массаж дёсен производят круговыми движениями щётки с захватом зубов и дёсен при сомкнутых челюстях.



- Очищать язык необходимо, начиная с задней поверхности по направлению к передней
- Бережно очистите внутреннюю поверхность щёк

Правила хранения зубной щетки и уход за ней

1. После использования зубную щетку очищать под струей проточной воды (для лучшей обработки использовать умеренно горячую воду) длительный контакт с высокой температурой способен причинить вред щетине и деформировать ее
2. Каждые 7 дней обрабатывать дезинфицирующим раствором (наиболее доступное средство - перекись водорода)
3. Хранить в специально адаптированной подставке, имеющую хорошую вентиляцию, не допускающую скопления влаги (угроза образования черной плесени)
4. Для защиты щетины от воздействий внешней среды целесообразно использовать специальный колпачок



Осознанная утилизация

