

Улыбнись – и я скажу, здоров ли ты

Здоровые зубы – это не только красивая улыбка, но и важная составляющая здоровья всего организма. Проблемы с зубами непременно отражаются на работе различных органов и систем. Поэтому регулярная забота о гигиене полости рта поможет предотвратить многие болезни и сохранить здоровье на долгие годы. Рассказывает **гигиенист стоматологический Оренбургской областной клинической стоматологической поликлиники Елена Филатова.**

–В ротовой полости человека обитает огромное количество различных микроорганизмов. Они оседают на зубах, деснах, языке и слизистой щек. Колонии микробов и продукты их жизнедеятельности приводят к целому ряду стоматологических проблем, а также, попадая в организм, бактерии провоцируют развитие патологии желудочно-кишечного тракта.

Главное правило – **гигиена**. Это ежедневная двухразовая чистка зубов, полоскание рта после еды, очищение межзубных промежутков и десенной борозды, очищение поверхности языка с помощью специального скребка.

Правило второе: регулярное **посещение стоматолога** профилактической целью. Это надо делать каждые полгода, даже если нет жалоб, нет боли. Ведь чем раньше выявлено заболевание, тем легче лечить.

Когда под рукой нет зубной щетки, после еды можно использовать дополнительные средства гигиены: **ополаскиватель, дезодорант для полости рта или жевательную резинку** (но не более 5 минут).

А еще лучше приобрести **ирригатор**. Струя воды вымывает остатки пищи из межзубных промежутков и ортопедических конструкций, массирует десны.

!!!! Не рекомендую использовать деревянные зубочистки, так как они часто травмируют десны и легко ломаются. Лучше использовать межзубные **ёррики** или **зубные нити (флоссы)**.

Какая паста лучше?

Зубные пасты бывают гигиеническими, лечебно-профилактическими, отбеливающими. В зависимости от состояния зубов и дёсен подбирать средство следует вместе со специалистом – стоматологом или гигиенистом индивидуально для каждого человека. Например, при воспалении десен назначаются **противовоспалительные** зубные пасты с содержанием лекарственных трав, антибактериальных веществ, витаминов и ферментов.

При **повышенной чувствительности зубов** паста должна быть с низкими абразивными свойствами (до 30 RDA). При отсутствии заболеваний в полости рта можно использовать ежедневно **гигиеническую пасту** с добавлением минералов, шалфея, коры

дуба. **Отбеливающие** зубные пасты имеют высокую абразивность и не подходят для ежедневного применения, так как могут привести к истончению эмали, появлению чувствительности зубов и кровоточивости десен. Такую пасту применяют только 2 раза в неделю.

Хард или софт?

Выбор зубной щетки также зависит от состояния полости рта, имеющихся заболеваний, наличия ортопедических и ортодонтических конструкций, имплантатов, брекетов. Для начала необходимо проконсультироваться со специалистом.

Бывают такие виды зубных щёток, как **механическая, электрическая, ультразвуковая, ортодонтическая, ионная.**

1. Чем больше щетинок, тем лучше щётка будет вычищать. Рабочая часть головки должна быть густая (без резиновых вставок).
2. Рабочая часть зубной щетки не должна быть большой – 2-2,5 см в длину, чтобы можно было очистить все труднодоступные участки.
3. Если есть повреждения зубов, повышенная чувствительность зубов и десен, кровоточивость – выбираем *мягкую зубную щетку (сенсетив или софт)*.
4. Зубная щетка **средней жесткости (медиум)** считается самой популярной и используется при отсутствии воспалительных процессов в полости рта и других жалоб.
5. **Жесткую щетку (хард)** используют курильщики и любители кофе, а также люди, страдающие образованием зубного камня. Этот вид щеток можно использовать только тем, у кого крепкая эмаль, иначе могут быть неприятные последствия.
6. **Электрические** зубные щетки особых преимуществ перед обычными не имеют. Противопоказано использовать такую щетку тем, у кого имеются ортопедические конструкции в полости рта (риск расцементирования коронок); заболевания десен и слизистой оболочки полости рта; повышенная чувствительность эмали, дефекты твердой ткани зубов; брекеты.

Какие симптомы должны насторожить?

Если вы заметили в ротовой полости небольшие припухлости, появившиеся язвочки, эрозии, изменения цвета и текстуры тканей слизистой оболочки рта, языка, сухость, жжение, следует сразу же обращаться к врачу! Существует высокая вероятность возникновения онкологических заболеваний полости рта. Частыми причинами рака являются курение, алкоголизм и хроническая травма слизистой оболочки. Профилактика состоит из своевременного лечения зубов и предраковых заболеваний, снятия зубных отложений, отказ от вредных привычек и соблюдение гигиены полости рта. В Оренбургской областной

стоматологической поликлинике проводят люминесцентную стоматоскопию – это специальная лампа, которая определяет онкопроявления в ротовой полости на ранней стадии, даже когда нет симптомов. Осмотр занимает всего 5-10 минут.