

Гигиена полости рта

Значение гигиенического ухода за полостью рта.

Во рту обитает более 20 видов бактерий, продукты жизнедеятельности которых негативно сказывается на здоровье зубов. Бактерии питаются частичками пищи, оставшимися на зубах после еды, и выделяют кислоты. Последние разъедают зубную эмаль, открывая микробам путь для проникновения внутрь, в результате чего формируется кариозная полость. При отсутствии лечения возможно поражение пульпы или периодонтита.

Кроме того, качественная гигиена полости рта отвечает и за ряд других функций:

- сохраняет здоровый цвет эмали;
- освежает дыхание;
- и предупреждает воспаление десен и пародонта;
- является профилактикой стоматита (воспаление слизистой).

Что будет если не поддерживать гигиену полости рта?

Без долгого гигиенического ухода развивается кариес, который со временем может осложниться пульпитом и периодонтитом. Данные заболевания требуют эндодонтического лечения, вследствие чего ткани зуба лишаются питания и становятся более хрупкими.

Несвоевременное удаление зубного камня приводит к воспалению десен и развитию пародонтита. При этом костная ткань альвеолярного отростка постепенно атрофируется, что может привести к потере зубов и необходимости дорогостоящего протезирования. Таким образом, правильная и регулярная гигиена зубов не только сохраняет здоровье всей полости рта, но и экономически выгоднее лечение.

Разновидности гигиены полости рта.

Различают индивидуальную гигиену полости рта, которая проводится в домашних условиях, и профессиональную в кабинете гигиениста стоматологического.

-Гигиена полости рта дома позволяет удалить скопившиеся остатки пищи и снять мягкий зубной налет. Одной лишь щетки и пасты не достаточно для полной очистки всех поверхностей зубов и межзубных промежутков. Процедуры должны включать использование ополаскивателя, зубной нити или ирригатора. При ношении ортопедических конструкций или брекет-системы также необходимо использовать зубные ершики.

-Профессиональная чистка у врача направлена на:

1. снятие твердых зубных отложений (над- и поддесневого зубного камня);
2. удаление пигментированного налета от курения, кофе и чая;
3. полировка поверхности эмали;
4. выявление кариеса на начальном этапе.

Профессиональная гигиена зубов и полости рта является не только методом профилактики, но и обязательным этапом перед любыми стоматологическими процедурами- от отбеливания до хирургических вмешательств.

Что нужно для поддержания гигиены полости рта?

Для качественной гигиены полости рта **важен правильный выбор зубной щетки и пасты.**

Значение рационального питания для укрепления зубов и десен.

К мерам первичной профилактики стоматологических заболеваний относятся и рациональное питание, как одна из составных частей здорового образа жизни,

непосредственно влияющая на здоровье полости рта. Ткани полости рта (десна, зубы, слизистая оболочка щек) являются органами- мишенями высоко чувствительными к недостатку питательных веществ в организме. Так дефицит белка у детей в период развития зубов приводит к уменьшению их развития зубов приводит к уменьшению их размера и массы нарушению структуры эмали, дегенерации соединительной ткани десны и периодонтальной связки, замедлению заживания ран и атрофии эпителия языка.

Избыточное потребление углеводов , особенно простых, приводит к повышенной восприимчивости зубов к кариесу. Одним из основных дефектов питания современного ребенка следует назвать потребление избыточного количества легкоусвояемых углеводов, оказывающих отрицательное воздействие не только на зубы , но и на организм в целом.

К группе витаминов. Недостатков которых играет большую роль в возникновении заболеваний зубов и пародонта, относятся витамины D, К,Р,В1,В2,В12,С, фолиевая кислота(11).Недостаток витамина D- проявляется нарушением метаболизма кальция при формировании зубов и костей, К- тенденцией к кровоточивости, Р- вызывает хрупкость капилляров и кровотечения , В1-кариес, повышенную чувствительность слизистой оболочки полости рта, В2-сопровождается воспалительными изменениями мягких тканей,атрофией сосочков языка, РР- воспалением языка, гингивита, стоматита,фолиевая кислота- стоматитами (глосситы, хейлиты,хейлозы). Существенный дефицит в организме витамина С инициирует развитие скорбута (цинги), характеризующего выраженными явлениями гингивита с кровоточивостью десен, с расшатыванием и выпадением зубов.

Отрицательные стороны углеводистой пищи не означает полного их запрещения как способа профилактики кариеса, поскольку она необходима для нормальной жизни деятельности организма. Достаточно снизить их до оптимального уровня. Однако полезное уменьшение количества сахаров оказалось непростой задачей, поскольку их трудно заменить другими продуктами, сохраняя вкусовые качества пищи. Несмотря на это, необходимо приучить детей с раннего возраста к ограничению в рационе питания кондитерских изделий. Полезна замена их продуктами растительного происхождения , например , фруктами, ягодами, овощами. Следующий путь ограничения потребления сахаров- использование синтетических заменителей (ксилита, сорбита,маннита).Наиболее осуществимым оказывается путь сокращения времени контактов углеводов с зубами. Для этого необходимо выполнить следующие условия : 1) сладкое блюдо не должно быть последним в рационе ; 2) принимаемые в конце еды продукты должны хорошо очищать зубы;3) нужно искусственно очищать зубы после приема сладкого.

Воздействие сладкого

Когда сахар поступает в организм, его задача любой другой пищи, усвоиться и перевариться. Для осуществления процесса нужны вспомогательные вещества- витамины группы В и кальций. Источником для потребления служит зубная эмаль. Со временем ее поверхность становится тоньше и тоньше, зубы портятся изнутри. В результате, становясь хрупкими и ломкими, теряют защитные свойства и подвергаются атаке микробов и бактерий.

Разрушительное действие оказывает не сама глюкоза , содержащаяся в составе сахара. Речь идет о микроорганизмах- « Сладкоежках», насыщающих полость рта и желудочно-кишечный-тракт .Сладкая среда благоприятна для размножения представителей микрофлоры, питающихся остатками глюкозы.

Растущие популяции бактерий опасны тем, что:

- разрушают поверхность эмали;
- запускают процессы размножения и гниения в участках между зубов;
- вызывает воспаление в баротравмах слизистой оболочки;
- препятствуют восстановительным процессам в зубной эмали;

- попадают в зубовидные карманы, провоцируя инфекции.

Опасные сладости:

1. Ириски, жевательные конфеты, мягкая карамель. В процессе употребления эти продукты забиваются в межзубные промежутки, налипают на поверхность. Некоторые частички можно даже не заметить. Они растворяются во рту, поедаемые бактериями.
2. Карамель. Содержит самое высокое количество сахара. Ей свойственно прилипать к зубам. В труднодоступных местах достать ее, даже с помощью зубной щетки, иногда проблематично. Ну, а если употребления пищи карамели не почистить зубы, знайте: процесс разрушения эмали начался.

Правило поедания сладкого

Соблюдая правила, вы продлите срок жизни зубов и избежите лечения у стоматолога:

1. Отдавайте предпочтение не липким, мягким сладостям. Пирожные с кремом, торты в небольших количествах - то, что нужно, чтобы получить удовольствие. Мягкий крем удаляется с зубов после нескольких глотков чая, не становясь пищей для бактерий.
2. Поедание десерта не должно занимать длительное время. 10-15 минут - и можно чистить зубы. Если сидеть и растягивать удовольствие, запивая каждый кусочек чаем или газировкой, перекусывать сладостями в течение дня — превышение нормы скажется не только на фигуре, но и на здоровье зубов.
3. После употребления сахаросодержащих продуктов полость рта нужно очистить от остатков провоцирующей размножение бактерий пищи. В домашних условиях можно почистить зубы или воспользоваться ополаскивателем. На работе или прогулке сполоснуть рот хотя бы водой.

Выбор зубной щетки и средств индивидуальной гигиены полости рта.

Уделить время выбору зубной щетки - это один из шагов к красивой и здоровой улыбке.

Виды зубных щеток:

- По возрасту — детские, подростковые, взрослые.
- По классу мануальные, электрические, ультразвуковые;
- По виду и материалу щетины натуральные или синтетические.

Выбираем материал зубной щетки :

Щетина зубной щетки должна быть изготовлена из искусственного волокна внутри каждого натурального волоса - а его делают из свиной щетины - размножаются бактерии. Поэтому такие щетки негигиеничны и могут способствовать развитию болезней в полости рта. Кроме того, натуральные щетинки слишком мягкие. А их кончики нельзя закруглить, поэтому их острые края могут травмировать эмаль и десну.

Выбираем жесткость зубной щетки:

степень жесткости зубной щетки определяется диаметром волокна, из которого она сделана — чем диаметр больше, тем щетка будет жестче. Жесткость зубной щетки должна быть указана на упаковке. Она может быть очень мягкой, мягкая, средняя, жесткая и очень жесткая.

- Очень мягкая зубная щетка нужна детям до 5 лет и людям с повышенной чувствительностью зубов. Мягкая щетка - детям от 5 до 12 лет, а так же при выраженной кровоточивости, отечности, болезненности десен, при истирании твердых тканей зубов. Зубная щетка средней жесткости — детям старше 12 лет и взрослым.

- Жесткие и очень жесткие зубные щетки использовать без рекомендации врача нельзя, так как они могут травмировать десну и вызвать истирание твердых тканей зубов, а их

щетинки недостаточно гибкие , чтобы хорошо проникать в межзубные промежутки под десну.

Выбираем размер рабочей части зубной щетки:

Для ежедневного использования надо выбирать зубные щетки с короткой рабочей частью, охватывающей , рядом стоящих зуба- им легко манипулировать в полости рта и очищать труднодоступные поверхности. Длина рабочей части зубной щетки для детей -от 18 до 25 мм, для взрослых — не более 30 мм.

Как часто нужно менять зубную щетку.

Зубную щетку нужно менять регулярно , так как даже на искусственной щетине селятся бактерии. Щетки средней жесткости можно использовать в течение 2-3 месяцев, а с мягкой щетиной нужно заменять через 1-2 месяца.

Электрические зубная щетка .

Плюсы

Хорошо чистит зубы- согласно результатам большинства исследований , электрические зубные щетки лучше , чем мануальные , удаляют налет , даже в труднодоступных участках.

Легко чистит зубы- щетка перемещается вдоль зубов , задерживаясь на каждом зубе в течений нескольких секунд, больше никаких движений делать не надо.

Проще чистить зубы — благодаря режиму пульса и вибрации требуется меньше усилий для удаления налета .Требуется меньше времени для чистки зубов — при чистке электрической зубной щеткой достаточно двух минут.

Легко контролировать время чистки зубов — большинство моделей электрических зубных щеток имеют таймер на две минуты.

Существуют и детские электрические зубные щетки, позволяющие малышам проще вычистить зубы.

Минусы

Есть вероятность истирания твердых тканей зубов и травм.

Ультразвуковая зубная щетка.

Плюсы

Хорошо удаляет налет, в том числе в труднодоступных местах под десной.

Чистить зубы можно без дополнительного давления на щетку, что упрощает чистку зубов и уменьшает вероятность травм.

Можно использовать при заболеваниях полости рта, когда воздействие обычной или электрической щетки оказывается болезненным или опасным . А также при использовании имплантов или брекетов , если силу механического воздействия на них надо ограничивать.

Минусы.

Нельзя использовать людям с заболеваниями сердечно- сосудистой системы, с болезнями крови, предраковыми заболеваниями полости рта, эпилепсией . Воздействие ультразвука может спровоцировать обострение этих зубов.

Выбирайте зубную щетку с искусственной щетинкой, мягкую или средней жесткости и небольшой головкой . Срок действия использования щетки — до трех месяцев

.Электрическая и ультразвуковая щетка облегчают чистку зубов , но применять их надо с осторожностью.

Виды зубных паст

Зубные пасты подразделяются на две группы :

Гигиенические зубные пасты -очищают зубы от налета пищи, придают полости рта приятный запах . Эти зубные пасты рекомендуют людям со здоровыми зубами. Такие пасты не содержат дополнительных компонентов для защиты зубов от кариеса.

Лечебно-профилактические зубные пасты. В эту группу огромное количество разнообразных зубных паст. Помимо обычной очистки зубов, эти зубные пасты включают в себя микроэлементы, позволяющие подавить микрофлору, вымывающий кариес, пародонтит, реминерализацию зубной эмали. Применение паст из указанной группы позволяет уменьшить воспаление при заболевании пародонта.

Стандартный метод чистки зубов (по методу Пахомова Г.Н.) используется взрослым и детям.

1. Зубной ряд условно делят на 6 сегментов: по два фронтальных (резцы, клыки), премоляры, моляры справа и слева.
2. Чистку желательнo начинать с верхней челюсти от правых коренных зубов по направлению к передним . Далее чистку по верхнему ряду продолжают от передних зубов и заканчивают на левых молярах.
3. Нижнюю челюсть чистят , наоборот , - от левых моляров к передним и заканчивают на правых молярах.
4. При очищении наружной и внутренней поверхности зубного ряда, щетку необходимо держать горизонтально. Щетинки должны располагаться под углом 45 градусов к поверхности зубов и десен. Чистка осуществляется выметающими движениями от десны к краю зуба . На каждую пару зубов необходимо выполнять по 10 таких движений.
5. Загрязнения с жевательной стороны зубов удаляют, передвигая головку щетки вперед назад (возвратно- поступательными движениями).При этом, волокна щетки глубоко проникают в межзубные пространства и фиссуры, обеспечивая качественное очищение.
6. Для очистки внутренней поверхности передних зубов щетку удобнее располагать вертикально. Чистка Осуществляется, также, выметающими движениями .
7. Заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.

Стандартный метод Пахомова Г.Н. позволяет качественно очистить полость рта. Если же имеются труднодоступные участки зубного ряда, недоступные для используемой зубной щетки , то рекомендуется применение дополнительных средств-зубных нитей , ирригаторов и т. д.

Самая распространенная ошибка — это горизонтальные чистящие движения щетки, которые лишь размазывают налет и загоняют его в зубодесневую борозду. Только вертикальные , выметающие движения в направлении от десны позволяют эффективно освободить зубодесневую борозду от пищи и налета.

Другая распространенная ошибка- чрезмерный нажим на щетку. Он может стать причиной стирания эмали , появления гиперчувствительности , клиновидных дефектов и рецессии(убыли) десны. Качественная гигиена полости рта требует большого количества интенсивных чистящих движений, но не зависит от силы нажима. Современные

электрические зубные щетки снабжены встроенным датчиком, который позволяет регулировать оказываемое давление.

Для поддержания гигиены полости рта также используется флосс. При Чистке флоссом важно соблюдать определенную последовательность:

1. Намотать нить на указательные пальцы рук по типу катушки так, чтобы большая часть приходилась на один палец, а вторым был минимальный отрезок для обеспечения хорошей фиксации и нажатия.
2. Ввести флосс, плотно прижимая к боковой поверхности одного из зубов, чтобы не травмировать десневой сосочек.
3. Очистить межзубной промежуток «пилящими» движениями, прижимая сначала к одному, затем ко второму зубу.
4. Вывести флосс, отмотать чистые 3 см нити для следующего межзубного промежутка.

Проводить обработку флоссом желательно 1 раз в день. Если чистка зубной нитью вызывает боль и кровоточивость, вместо нее можно использовать межзубной ершик. Основное отличие в том, что его заводят в межзубной промежуток сбоку, а не сверху. Чистку производят поступательными движениями вперед — назад. Удобно с помощью межзубного ершика очищать и зубы с брекетами. Для этого его заводят под дугу и совершают поступательные движения вверх-вниз. Для чистки боковых поверхностей имплантов применяются межзубные ершики с силиконовым мягким покрытием.