**УЛЫБКА! КРАСОТА! ЖИЗНЬ! – НАШЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**



*«Мировой опыт борьбы с кариесом  показывает, что снижение уровня интенсивности кариеса  и улучшение стоматологического здоровья –достижимая цель, и важнейшим средством достижения этой цели является профилактика».*

 Самым распространённым хроническим заболеванием на планете является кариес зубов, им поражено более 5 миллиардов  человек,  поэтому борьба с кариесом остается глобальной проблемой в деле укрепления здоровья людей.  К сожалению и в России уровень интенсивности и распространённость кариеса остаётся высоким.  Несмотря  на внедрение новых методов лечения, материалов,  оборудования, технологий, в большинстве регионов нашей страны распространённость кариеса достигает более 90 %.

 ***Что такое кариес зубов?***

Кариес зубов -  поражение твердых тканей, которое начинается с разрушения эмали. Если не предпринимать никаких мер и не проводить профилактику, кариозный процесс распространяется вглубь, образуются полости, могут присоединиться различные осложнения. При неблагоприятном течении происходит потеря зуба.

Основной причиной кариеса являются бактерии - стрептококки, которые   оказывают разрушительное действие на твердые ткани зуба. Во рту человека обитает большое количество разнообразных микроорганизмов, уже через 2–4 часа после тщательной чистки зубов их количество может доходить до 1 млн. Они активно прикрепляются к поверхности и воздействуют на эмаль, что вызывает кариес.

     ***Условия для размножения бактерий в полости рта:***

* неправильная [гигиена полости рта](https://www.listerine.ru/vash-gid-po-uhodu-za-polostju-rta/gigiena-polosti-rta), особенно нерегулярная или недостаточно эффективная чистка зубов;
* нерациональное питание с избытком мягкой углеводистой пищи и недостатком сырых овощей;
* гиповитаминоз;
* низкое содержание в питьевой воде некоторых минералов (фтора, фосфора и кальция);
* нарушение формирования зубов, что нередко связано с перенесенными в детстве рахитом или туберкулезом;
* снижение иммунитета;
* наличие заболеваний желудочно-кишечного тракта.

:***Профилактика кариеса***

***Профилактика кариеса включает в себя следующие системные мероприятия:***

1. Укрепление здоровья путем лечения общих заболеваний, закаливания, применения иммуномодуляторов.
2. Уменьшение действия стрессовых факторов на организм.
3. Полноценное жевание. Для адекватной нагрузки на зубочелюстную систему в период ее формирования нужно употреблять в пищу сырые овощи и фрукты.
4. Прием препаратов фтора, кальция, витаминов и общеукрепляющих средств.
5. Тщательный гигиенический уход за полостью рта, который осуществляется в домашних условиях и в стоматологическом кабинете.
6. Уменьшение количества потребляемых углеводов.
7. Профессиональная гигиена (удаление над- и поддесневых зубных отложений) должна проводиться не реже 1 раза в 6 месяцев  у лечащего врача-стоматолога.
8. Обязательное посещение  врача – стоматолога для  планового осмотра.
9. Своевременное и полноценное  восстановление дефектов зубов и зубных рядов.
10. Оздоровление условий труда, отдыха, питания.
11. Здоровый образ жизни.

***Соблюдайте правила питания!***

 Питайтесь рационально. Обеспечьте наличие в ежедневном рационе белков, жиров и углеводов, клетчатки, витаминов и минералов  в соотношении, оптимальном соответственно возрасту и физической активности.

* Откажитесь от концентрированных фруктовых соков и сладких газированных напитков.
* Используйте питьевую или минеральную воду, некрепкий чай.
* Увеличьте потребление кисломолочных продуктов, богатых кальцием: творога, сыра.
* Не реже двух раз в неделю употребляйте в пищу рыбу и другие морепродукты, содержащие большое количество фосфора и витамина D.
* Замените  сладкий  десерт  на  свежие твердые фрукты, богатые витамином С.

***Соблюдайте культуру питания!***

* Не принимайте пищу   на ходу.
* Тщательно пережевывайте пищу.
* Откажитесь от перекусов между основными приемами пищи.
* Обязательно  прополощите  рот после еды.

                     ***ИНФОРМАЦИЯ  ДЛЯ  ПАЦИЕНТА***

* Запломбированные зубы необходимо чистить зубной щеткой с пастой также два раза в день.
* После еды следует полоскать рот для удаления остатков пищи.
* Для чистки межзубных промежутков можно использовать зубные нити (флоссы) после обучения их применению и по рекомендации врача-стоматолога.
* Продолжайте гигиенические процедуры даже при возникновении кровоточивости при чистке зубов.
* Не принимайте пищу, содержащую естественные и искусственные красители (например: чернику, чай, кофе и т. п.) в течение первых двух суток после пломбирования зуба.
* Не принимайте и не пережевывайте очень жесткую пищу (например: орехи, сухари), не откусывайте от больших кусков (например, от цельного яблока) во избежание сколов пломбы и прилегающих к пломбе твердых тканей зуба.
* Раз в полгода следует посещать стоматолога для проведения профилактических       осмотров в целях увеличения срока службы пломбы.

*Обращайтесь к*  *лечащему стоматологу,*

  *-  если в зубе возникает  резкая  боль;*

 *-  если кровоточивость не проходит в течение 3—4 дней;*

 -  *если после пломбирования и окончания действия  анестезии пломба мешает  смыканию зубов;*

***-   если в запломбированном зубе боли (повышенная чувствительность) во   время приема и пережевывания пищи не проходят в течение 1—2 недель;***

***- если после проведения профессиональной гигиены появилась повышенная чувствительность твердых тканей зубов.***

 *Особую роль в профилактике кариеса играют дополнительные средства гигиены полости рта: ополаскиватели, зубные нити, зубочистки*

Зубная нить - единственное средство, которое позволяет очистить промежутки между зубами - места наиболее частой локализации кариеса, должна применяться после каждого приема пищи.

Ополаскиватели для полости рта являются дополнительным источником фтора. Кроме того, они подавляют рост болезнетворных бактерий и нейтрализуют кислоту, разрушающую эмаль. Полоскать рот такими растворами нужно после каждой еды и вечером перед сном.

Зубочистки  используются,  когда нет возможности воспользоваться зубной нитью для очистки промежутков между зубами после еды.

***Помните!***

***Грамотная профилактика кариеса предотвратит его появление в 95% случаев!***

***Только стоматолог при регулярном его посещении может оценить эффективность проводимых профилактических мероприятий!***