

## Гигиена полости рта.

### Общие методы профилактики кариеса.

Данные методы направлены на весь организм человека в целом и включают мероприятия:

- Правильное и рациональное питание.
- Укрепление иммунной защиты закаливанием, приемом иммуностимуляторов.
- Снижение действия стрессов.
- Прием препаратов фтора, кальция, витаминов.
- Местные методы профилактики кариеса.



### Средства для местной профилактики применяются непосредственно на зубы и полость рта:

- Тщательная и регулярная гигиена полости рта.
- Снижение в рационе количества углеводов и кислот.
- Использование фторсодержащих препаратов и реминерализующих средств для полосканий или аппликаций.
- Герметизация фиссур.
- Диета и питание для защиты от кариеса

### Фторопрофилактика и реминерализация.

Одним из действенных средств для предупреждения кариозного поражения зубов является использование фторсодержащих препаратов.

Для профессиональной реминерализации зубной эмали используются фторсодержащие гели и лаки. Использовать такие процедуры реминерализации необходимо 2-3 раза в год.

Еще одним из методов фторопрофилактики - использование фторных гелей. Процедуры проводят каждые полгода.



### Герметизация фиссур.

Частым местом локализации кариеса являются. Процедура герметизации фиссур проводится в стоматологическом кабинете. Это защищает эмаль от действия кислот и обеспечивает профилактику кариеса в 90% случаев.

### Зубные пасты для профилактики кариеса

Лечебно-профилактические зубные пасты оказывают защитное действие благодаря уплотнению зубной эмали минералами, подавлению роста бактерий и устранению мягкого налета.



### Фторсодержащие зубные пасты

Противокариозное действие паст, основано на том, что фтор задерживает кальций в структуре эмали и сам, встраиваясь в нее, повышает сопротивляемость неблагоприятным факторам.

### Гигиена полости рта.

Особую роль в профилактике кариеса играет соблюдение правильной гигиены полости рта. Простой чистки зубов бывает не достаточно для того, что бы удалить остатки пищи и налет с поверхности зубной эмали. В таких случаях на помощь приходят дополнительные средства гигиены: ополаскиватели, зубные нити, зубочистки.

