

Профилактика стоматологических заболеваний.

Улыбка является визитной карточкой каждого человека. Когда у человека проблемы с зубами или деснами, он будет реже стараться открывать рот – на этом фоне и возникают комплексы. Кроме психологических проблем, состояние полости рта оказывает влияние и на работу других органов и систем. Именно поэтому особую актуальность имеет профилактика стоматологических заболеваний, выполнения которых потребует проведения комплекса простых, но действенных мер.

Что подразумевает собой профилактика стоматологических заболеваний?

1. уменьшение распространения кариеса.
2. борьба с появлением пародонта.

На сегодняшний день практически у каждого второго трёхлетнего малыша из России зубы подвергнуты кариесу. А с возрастом эта цифра увеличивается и достигает стопроцентной отметки у взрослого населения.

Несоблюдения элементарных правил гигиены сделает так, что после 30 лет у человека начинают развиваться пародонтальные воспаления, причиной которой становятся отложения зубного камня.

Вся профилактическая стоматологическая программа подразделяется на общие и местные виды профилактики.

Профилактические меры

Профилактика в стоматологии включает в себя такие методы по просвещению населения:

- ✓ основы правильного питания
- ✓ обучение гигиены полости рта
- ✓ применения препаратов с фтором
- ✓ вторичная профилактика, к которой относится санация полости рта.

Питание играет огромную роль для здоровья зубной ткани

Для правильного рациона важно соблюдение рекомендаций:

- ✓ белковая пища в достаточном количестве;
- ✓ присутствие в еде необходимых аминокислот, микроэлементов и витаминных соединений;
- ✓ роль налаженного режима питания;
- ✓ продукты содержания кальция и фтор;

А вот пищу, богатую углеводами следует исключить, она разрушает эмаль.

Гигиена полости рта.

Правильная чистка зубов.

Основные средства гигиены зубов и рта.

- 1) зубные щетки - выделяется жесткие, средние жесткие и мягкие
- 2) зубочистки
- 3) большую роль играют флосы (или зубные нити)
- 4) зубные пасты

Зубные пасты можно разделить:

- ✓ фторсодержащие (используются в целях лечения и профилактики);
- ✓ противокариозные;
- ✓ на травах (с ромашкой , шалфеем и др.);
- ✓ полоскания рта подойдут зубные эликсиры, которые продезинфицируют ротовую полость и предупредят образования зубного налёта.

Чистить зубы 2 раза в день утро, вечер и обязательные ополаскивания рта после каждого приема еды.

Больше фтора.

Средства – фториды можно классифицировать по таким пунктам:

- ✓ поступающие в организм с солью, водой, в виде капель или таблеток;

- ✓ средства для местного применения. Это лаки с содержанием фтора и растворы с гелями.