

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Верескова Марина Александровна

Заместитель главного врача по организации первичной медико-санитарной помощи,
руководитель стоматологического центра КБ № 85 ФМБА России

Значение профилактики стоматологических заболеваний

Профилактика стоматологических заболеваний – это не только комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения и развития заболеваний, но и современный вид помощи!

Каждый житель нашей страны знаком с этими проблемами не понаслышке - распространенность стоматологической патологии уже у двухлетних детей приближается к 30%, к подростковому возрасту достигает 98%, в зрелом возрасте абсолютно здоровую полость рта имеют единицы.



Задачи профилактики стоматологических заболеваний

Как и для большинства заболеваний, большая часть факторов риска развития кариеса зубов, патологии периодонта и патологии прикуса определяется низкой приверженностью пациентов к вопросам стоматологического здоровья. Поэтому важными составляющими стратегии профилактики являются:

- **информирование о природе стоматологических заболеваний;**
- **обучение простым и результативным методам гигиены полости рта;**
- **мотивация к воспитанию здоровых привычек в семье.**



Причины развития стоматологических заболеваний

Основной причиной большинства стоматологических заболеваний является **зубной налет** – специфическое образование на поверхности зуба, обусловленное скоплением и ростом микроорганизмов. Налет плотно прикреплен к поверхности зуба и его невозможно просто смыть водой.



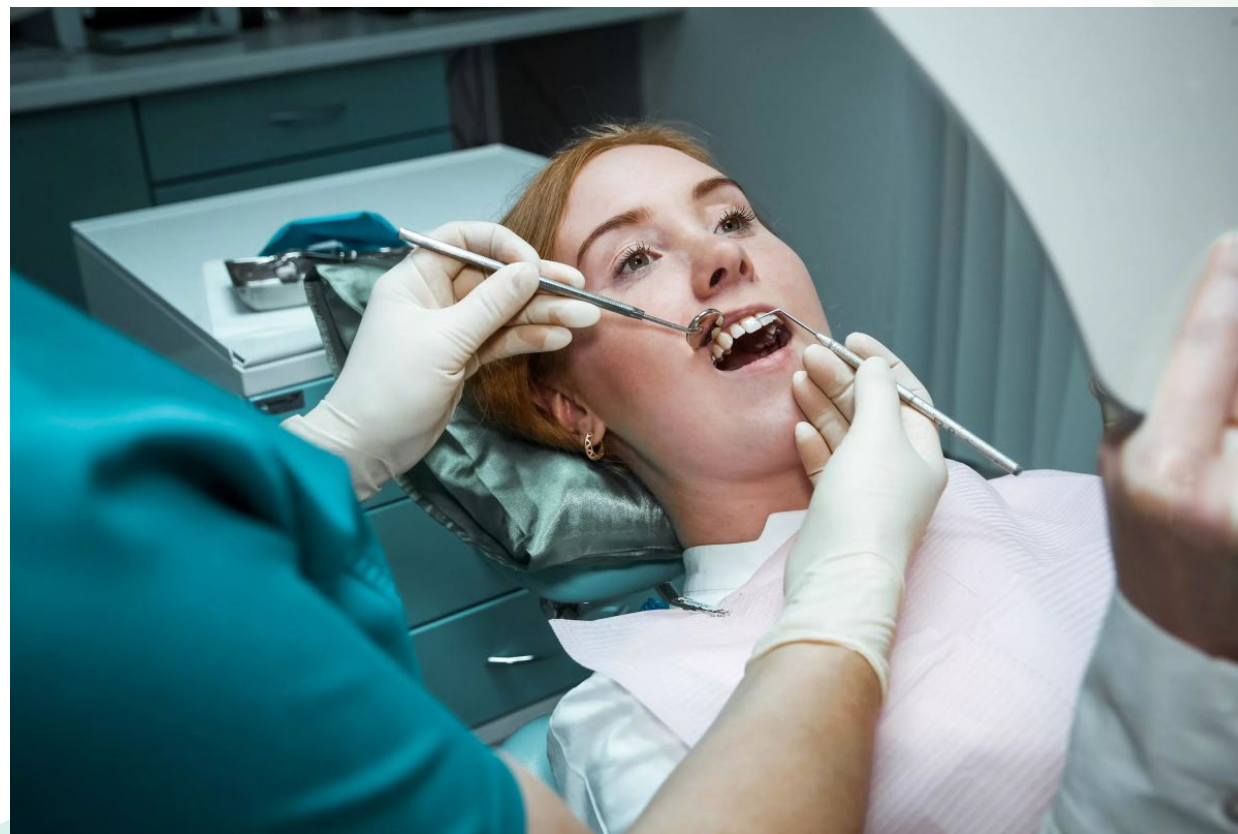
Методы профилактики стоматологических заболеваний:

- Коррекция гигиены полости рта.
- Стоматологическое просвещение населения (беседы, лекции, семинары, уроки здоровья, игры и т.д.) в индивидуальной, групповой или массовой форме.
- Обучение основам и правилам рационального питания.
- Фторпрофилактика.
- Профессиональная гигиена полости рта в условиях стоматологического кабинета.
- **Вторичная профилактика** - санация полости рта.

Первичная профилактика стоматологических заболеваний

Первичная профилактика
стоматологических заболеваний
основывается на сочетанном
использовании следующих трех методов:

**гигиена полости рта, применение
фторидов, рациональное питание.**



Гигиена полости рта

В настоящее время средства гигиены полости рта представлены довольно широко: различные виды зубных щеток и паст, порошки, эликсиры, зубные нити, зубочистки, гели, пастилки, жевательные резинки, драже, гигиенические таблетки.



Гигиена полости рта

Тщательно и регулярно чистить зубы следует 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером, так как во время сна защитные свойства слюны снижаются.

Предпочтение стоит отдавать зубным **щеткам из искусственной щетины** (как правило, нейлона) средней или мягкой жесткости (лучше индивидуально определить с врачом-стоматологом), которые значительно гигиеничнее щеток из натуральной щетины; в области контактных поверхностей зубов применяются флоссы (зубные нити).

Зубные пасты должны хорошо удалять мягкий зубной налет, иметь приятный вкус, обладать дезодорирующим и освежающим действием и не иметь побочных эффектов: не вызывать раздражения и аллергические реакции.

Внимание! Для выбора зубной щетки и пасты, которые подходят именно Вам, рекомендуем обратиться к стоматологу!



Гигиена полости рта

Лечебно-профилактические зубные пасты кроме известных компонентов содержат биологически активные добавки: витамины, экстракты и настои лекарственных растений, соли, микроэлементы, ферменты.

Такие пасты предназначены как для повседневного ухода за полостью рта с профилактической целью, так и для целенаправленной профилактики кариеса зубов, заболеваний пародонта, а так же повышенной чувствительности зубов.



Правила чистки зубов

- чистят зубы при разомкнутых челюстях;
- сначала чистят зубы верхней челюсти, располагая щетку под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из 2-3 зубов, делают по 10 движений в направлении от десны к режущему краю зуба;
- начинают чистку с задней поверхности зубов (при чистке задней поверхности передних зубов щетка ставится перпендикулярно режущим краям, и совершаются движения вперед); затем чистят жевательную поверхность коренных зубов;
- в том же порядке чистят зубы нижней челюсти;
- завершают чистку массажем десен - при сомкнутых зубах щеткой выполняют круговые движения, захватывая зубы и десны;
- обязательно проводить чистку дорсальной поверхности языка (специальный скребок, личная зубная щетка)



ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Для профилактики стоматологических заболеваний важно соблюдать определенные правила питания, которые предусматривают полноценный набор пищевых продуктов при ограничении употребления углеводов.
- Рациональный режим питания предполагает полноценное 5-разовое питание. В промежутках между основными приемами пищи не следует употреблять продукты с высоким содержанием сахара, особенно леденцы и мучные продукты (печенье, сухари, пирожные), остатки которых долго сохраняются на зубах.
- Постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует продукцию микроорганизмами зубного налета кислоты, которая постепенно разрушает «разъедает» эмаль.
- Сладкие газированные напитки, соки, прием углеводов чаще 5 раз в день (включая закуски) на 40 % повышают риск заболевания кариесом.
- Предупреждают заболевания зубов и десен употребление молока, творога, сыра, рыбы, свежих овощей и фруктов, тщательное пережевывание пищи, регулярный уход за зубами и дополнительное применение препаратов кальция и фтора.





Профессиональная гигиена полости рта

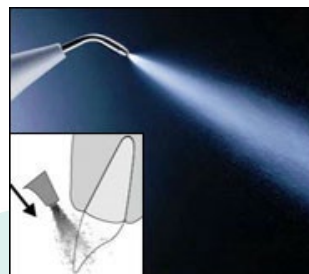
Профессиональная гигиена полости рта система лечебно-профилактических мероприятий, выполняемых в условиях стоматологической клиники, направленная на профилактику возникновения и прогрессирования заболеваний полости рта.

Профессиональная чистка зубов заключается в удалении зубного мягкого налета и зубных камней и проводится в 4 этапа.

1. Снятие зубного камня



2. Снятие мягкого зубного налёта



3. Полирование



4. Флюоризация



Снятие мягких зубных отложений

Наиболее эффективен **метод Air-flow**, который состоит в направленной подаче струи аэрозоля, содержащего воду и абразивное средство.

В качестве порошка используется бикарбонат натрия - пищевая сода.

Каждая частичка абразива покрыта полимером, для того чтобы он не растворялся в полости рта и не изменял **кисотно-щелочной баланс**.

Также это предотвращает механическое повреждение поверхности зуба.



До процедуры



После процедуры



Чтобы иметь красивую белоснежную улыбку, соблюдайте следующие правила:

- Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов, семян.
- Тщательно разжевывайте твердые сырые овощи, например, морковь и сельдерей.
- Вместо нектаров или шипучих напитков с высоким содержанием сахара пейте несладкие напитки, натуральные соки и частично обезжиренное молоко.
- Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов.
- Используйте фторсодержащие зубные пасты (если нет противопоказаний), укрепляющие зубную эмаль.
- Чистите зубы два раза в день, соблюдая правильную технику чистки зубов
- Хотя бы один раз в день пользуйтесь зубной нитью (флоссом, флоссером), применяйте ополаскиватели для полости рта.
- Посещайте стоматолога два раза в год с обязательным проведением профессиональной гигиены полости рта.
- Ведите Здоровый образ жизни!



ОНКОСКРИНИНГ В СТОМАТОЛОГИИ



Для проведения визуального осмотра СОПР в свете аутофлуоресцентного излучения используют **светодиодный аппарат АФС.**

Среди актуальных проблем современной стоматологии диагностика, лечение и профилактика заболеваний слизистой оболочки полости рта (СОПР) занимают одно из важных мест.

По наблюдениям врачей стоматологов заболеваемость слизистой оболочки полости рта за последнее десятилетие увеличилась в России почти на треть, в том числе распространенность **воспалительных и деструктивных заболеваний слизистой оболочки полости рта достигла почти 100 процентов.**

Аутофлуоресцентная стоматоскопия полости рта

При освещении полости рта аппаратом АФС светодиодное излучение с длиной волны 400 ± 10 нм поглощается эндогенными флюорофорами СОПР и вызывает их флуоресценцию. Этот эффект называют эффектом «темного пятна». С помощью специальных очков врач-стоматолог может визуально наблюдать возникающее эндогенное свечение и регистрировать очаги аномального свечения и их границы. Нормальная слизистая оболочка имеет зеленоватое свечение. Эффект «темного пятна» наблюдается также развитии дисплазии и раннего рака СОПР, поэтому **один из современных методов онкологического скрининга основан на визуализации аутофлуоресцентного излучения СОПР.**

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ПОЗВОЛЯЕТ

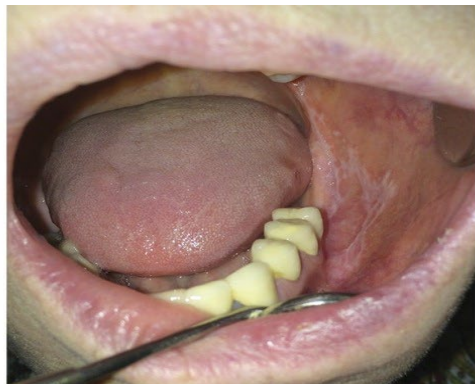
Своевременно **ВЫЯВИТЬ**
заболевание

Вовремя начать
эффективное **ЛЕЧЕНИЕ**

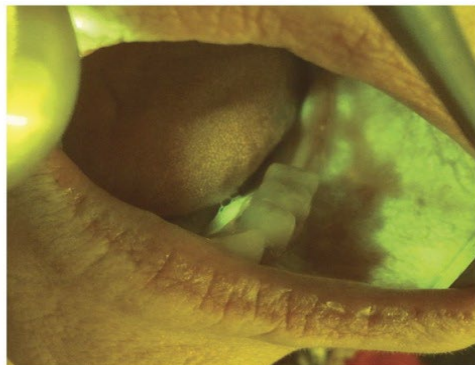
СОХРАНИТЬ здоровье и,
возможно, **СПАСТИ** жизнь

Изменения СОПР при обычном осмотре полости рта и при аутофлуоресцентной стоматоскопии

Красный плоский лишай, эрозивно-язвенная форма на слизистой оболочке щеки



а

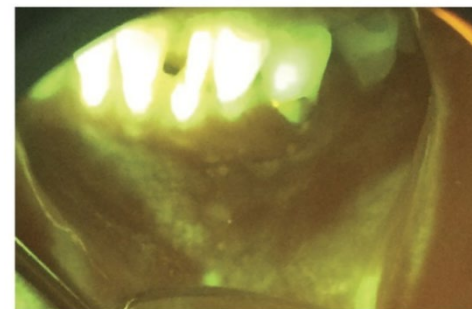


б

Красный плоский лишай, эрозивно-язвенная форма на слизистой оболочке десны



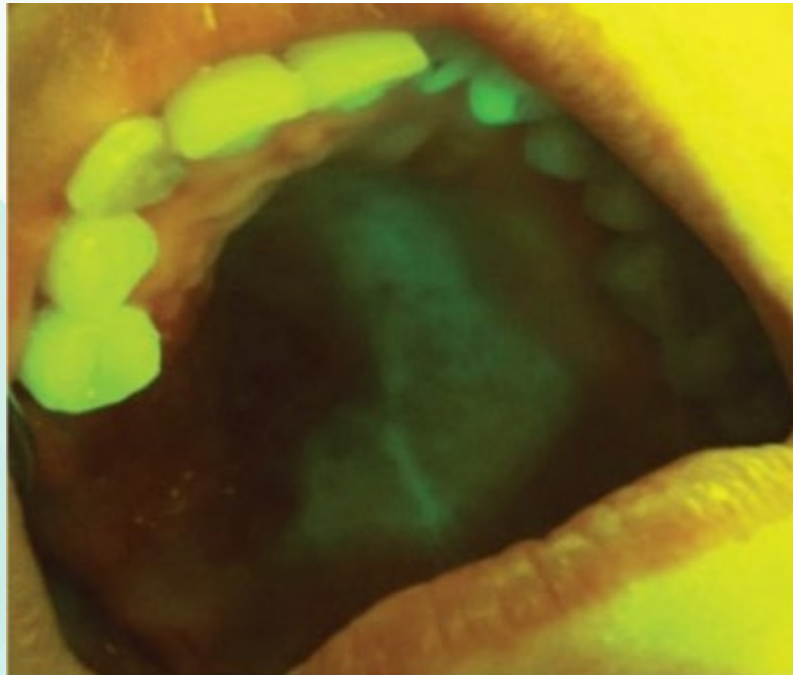
а



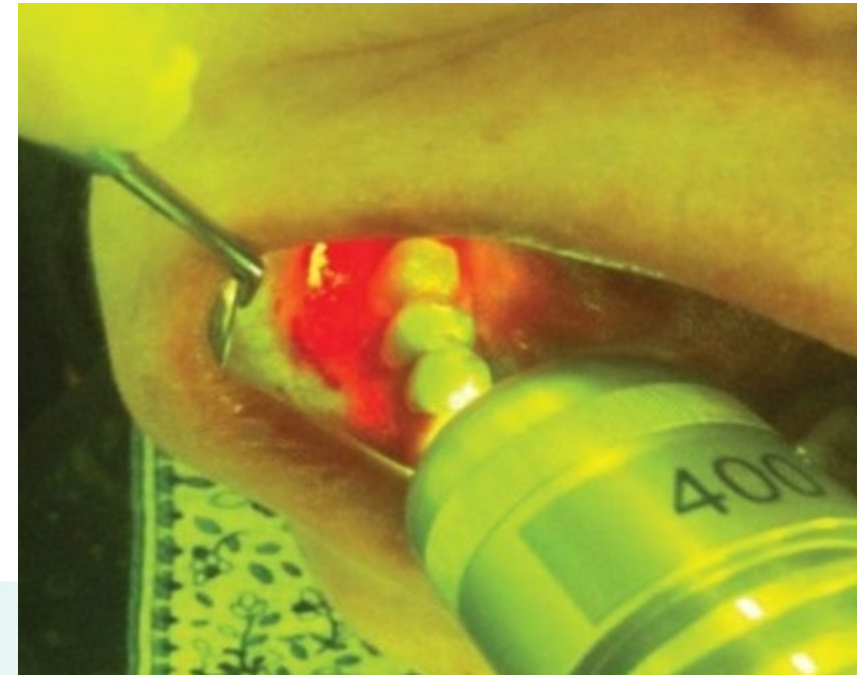
б

Аутофлуоресцентное свечение СОПР и выявление очагов аномального свечения

Изменения слизистой оболочки под съемным протезом (визуализируется темное пятно без видимого свечения с нечеткими границами)



Обострение хронического пародонтита (визуализируется красное свечение, обусловленное наличием эндогенных порфиринов)



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



Москва, 2023