

# Профилактика заболеваний полости рта

Болезни органов полости рта – самые распространенные заболевания человека, самые беспокоящие и в то же время плохо известные широким кругам общества. Им практически не уделяется внимания до тех пор, пока они не заставят "лезть на стенку". От состояния полости рта зависит здоровье всего организма. Безобидный на первый взгляд кариес может стать причиной заболеваний не только пищеварительного тракта, но и других важнейших органов и систем организма, в том числе и сердца. В России кариесом страдает практически 100 % населения.



# Строение зуба человека

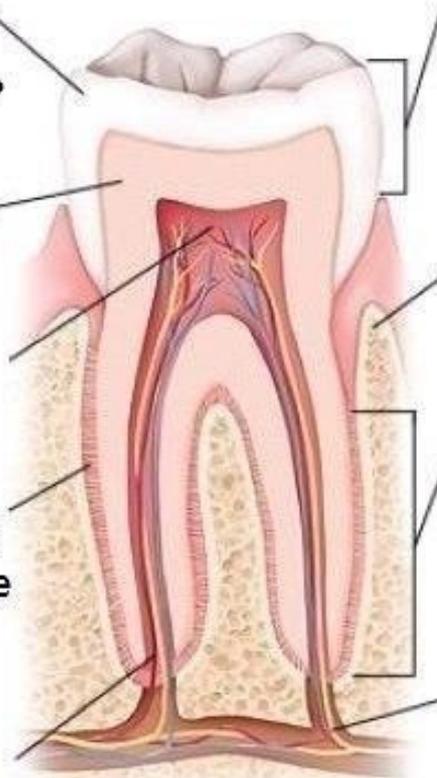
**Эмаль** – это твердая оболочка, которая защищает поверхность зуба.

**Дентин** – средний слой зуба.

**Пульпа** – это мягкая внутренняя ткань зуба.

**Связки** – крошечные волокна соединительной ткани, которые прикрепляют корень к кости.

**Кровеносные сосуды** доставляют питательные вещества к зубу.



**Коронка** – это видимая часть зуба, ее поверхность участвует в процессах кусания и жевания.

**Кость челюсти** обеспечивает защиту и устойчивость зуба.

**Корень** – это часть зуба, которая находится в поддерживающей кости.

**Нервы** передают сигналы, например, боль, к мозгу.

# К заболеваниям полости рта относятся:

## Заболевания зубов:

- Кариес
- Пульпит
- Периодонтит

## Заболевания десен:

- Гингивит
- Пародонтит
- Пародонтоз



## Заболевания слизистой оболочки рта:

- Стоматит
- Глоссит
- Хейлит
- Лейкоплакия

**Профилактика стоматологических заболеваний - это предупреждение возникновения и развития заболеваний полости рта. Внедрение программ профилактики приводит к резкому снижению интенсивности кариеса зубов и болезней пародонта, значительному уменьшению случаев потери зубов в молодом возрасте и возрастанию количества детей и подростков с больными зубами.**



# Первичная профилактика

- Индивидуальная и профессиональная гигиена полости рта
- Регулярный осмотр полости рта (раз в полгода)
- Правильно подобранная диета для поддержания нужного уровня минеральных компонентов, участвующих в формировании тканей зубов и костных структур челюсти
- Стоматологическое просвещение

К средствам, позволяющим улучшить гигиеническое состояние полости рта, относятся жевательные резинки, которые в настоящее время рекомендуют использовать и детям.

Жевательная резинка, воздействуя на ткани полости рта, способствует:

- увеличению скорости слюноотделения;
- стимуляции выделения слюны с повышенной буферной емкостью;
- нейтрализации кислот зубного налета;
- усилению омывания слюной труднодоступных участков полости рта;
- нормализации клиренса сахарозы из слюны;
- удалению остатков пищи.

# Кариес

В научной литературе можно встретить определение кариеса как патологического процесса, сопровождающегося изменением цвета зубной эмали, размягчением твердой ткани и последующей их убылью при участии микроорганизмов. Само название этого заболевания происходит от латинского слова *caries* – гниль.

Основными причинами его являются:

- состояние микрофлоры полости рта;
- характер и режим питания (неполноценное питание и низкое качество питьевой воды, чрезмерное употребление углеводов);
- низкое содержание фтора в воде;
- количество и качество слюноотделения;
- общее состояние организма (заболевания внутренних органов и систем);
- стрессы;
- наследственность, определяющая химический состав тканей зуба.



# Профилактика кариеса

Все мероприятия по профилактике кариеса можно объединить в две группы:

1. Внешняя (экзогенная) безлекарственная профилактика кариеса зубов включает употребление богатой белками, аминокислотами, макро- и микроэлементами, витаминами пищи. Особенно важны продукты, содержащие кальций и фосфор (молочные и рыбные продукты). Безлекарственная профилактика предполагает преимущественное употребление жесткой пищи, тщательную личную гигиену полости рта с применением лечебно-профилактических зубных паст, ограничение углеводов, замену сахара на сахарозаменители, отказ от слишком горячих и холодных напитков.

2. Лекарственная профилактика подразумевает применение препаратов кальция и фтора, витаминов В1, В6, D, рыбьего жира, нуклеината натрия, фитина, метионина, и т.д. Назначают эти препараты чаще всего детям, особенно зимой и весной, когда организм испытывает недостаток в витаминах и микроэлементах. Лекарственная профилактика заключается в применении реминерализующих средств (растворов глюконата кальция, фтористого натрия, ремодента; фтористого лака и гелей) в виде аппликаций на твердые ткани зубов, полосканий, ванночек или электрофореза, втирания.

# Пульпит

Воспаление внутренних тканей зуба (пульпы). Пульпа находится внутри зубного канала и содержит нерв, сосуды, клетки соединительной ткани и обеспечивает питание твердых тканей зуба изнутри. Пульпит развивается при попадании внутрь зуба инфекции, чаще всего в результате длительно текущего кариеса.

Обычные проявления — повышенная чувствительность зуба к температуре, пульсирующая боль, в редких случаях возможно бессимптомное течение.

В зависимости от длительности течения может быть острым и хроническим.



# Профилактика пульпита

Чаще всего пульпит является осложнением кариозного процесса. Поэтому, самой эффективной профилактикой воспаления пульпы будет своевременное лечение кариеса и регулярные стоматологические осмотры. Практически все люди с кариесом знают о его наличии у себя, но не спешат обращаться за помощью.

Некоторые пациенты, сдаваясь в плен собственной безграмотности, начинают проводить лечение пульпита в домашних условиях, что само по себе не просто глупо, но и даже опасно для здоровья. Пульпит лечится только в стоматологическом кабинете.

# Периодонтит

Периодонтит – это воспаление пространства между цементом корня зуба и стенкой альвеолы – периодонта. Периодонтит появляется в результате нелеченного кариеса и пульпита, но может быть травматическим, токсическим, медикаментозным.

Например, неправильная дозировка или длительное нахождение в полости рта мышьяковистой пасты, раствора формалина могут вызвать поражение периодонта.



# Профилактика периодонтита

В профилактике периодонтита можно выделить три важнейших фактора.

- **Чистим зубы по всем правилам**  
Наилучшим способом профилактики периодонтита является соблюдение гигиены ротовой полости. Замечено, что использование электрической (особенно ультразвуковой) зубной щетки позволяет на 20% снизить микробный налет на зубной ткани.
- **А вы давно были у стоматолога?**  
Немаловажным фактором является своевременное стоматологическое удаление зубного налета и зубного камня. В некоторых странах рекомендуется посещение врачей стоматологов с этой целью 2 раза в месяц! Минимально профессиональное удаление зубных отложений следует проводить не реже чем 2 раза в год.
- **Поменьше сладостей!**  
Следует внимательно относиться и к своему рациону питания. Пища, богатая углеводами, недостаточное присутствие ненасыщенных белков, ограниченность фруктов и овощей в повседневном меню – все эти факторы способствуют повышенному образованию зубного налета, а, следовательно, и являются провоцирующими периодонтоз.

# ГИНГИВИТ

*Гингивит* (от лат. "гингива" - десна) – это воспаление слизистой оболочки десны, не затрагивающее более глубоких тканей пародонта. Зубодесневое соединение при этом не нарушается. Гингивит может быть двух видов. Катаральный гингивит (острый и хронический) характеризуется отечностью слизистой оболочки, покраснением десны, ее кровоточивостью, возникновением болезненных ощущений при приеме пищи.

Для гипертрофического гингивита характерно разрастание тканей десны. Больной жалуется на увеличение межзубных сосочков, кровоточивость десен при чистке зубов.

Иногда разросшаяся десна прикрывают всю коронку зуба.

## Виды гингивита



Катаральный



Атрофический



Гипертрофический



Язвенный

# Профилактика гингивита

**Комплексный подход.** К лечению любой формы заболевания должны подходить комплексно, с использованием как местной, так и общей терапии. Лечение должно быть направлено не только на удаление симптомов, но и на причинные факторы.

**Индивидуальный подход.** Любая форма гингивита требует индивидуальности. При лечении должны учитываться состояние иммунной системы больного, а также сопутствующие факторы заболевания.

**Систематичность.** Хроническая форма требует систематизации лечения, для выведения ее в стойкую ремиссию.

# Пародонтит

*Пародонтит* – это глубокое поражение тканей пародонта на ограниченном участке (2-4 зуба): разрушается связочный аппарат зуба, костная ткань межзубных перегородок. Для пародонтита характерно следующее:

- заболевают им чаще всего люди в возрасте старше 30-40 лет;
- на зубах много отложений;
- десна кровоточит, отекает, могут появляться язвочки;
- на рентгеновском снимке видно изменение костной ткани межзубных перегородок;
- зубы шатаются, часто смещаются, "гуляют";
- при жевании возникает боль;
- ощущается зуд, жжение десен.

Пародонт может протекать в острой и хронической форме, если не начать своевременного лечения, разрушение тканей продолжается и пародонтит переходит в пародонтоз.



# Профилактика пародонтита

- Внимательность к любым изменениям со стороны десен.
- Подбор средств индивидуальной гигиены профессионалами.
- Исправление прикуса.
- Протезирование.
- Для профилактики перехода заболевания в следующую стадию широко применяется адгезивное шинирование при пародонтите.



# Пародонтоз

*Пародонтоз* – это тотальное поражение всех тканей пародонта, характеризующееся дистрофическими процессами. Суть развития пародонтоза заключается в том, что происходит нарушение питания тканей пародонта, обмена белков, минеральных солей, задержка их роста и обновления. Больные жалуются на болевые ощущения в десне, жжение, зуд, кровоточивость при чистке зубов и при еде, неприятный запах изо рта, обнажение корней зубов (за счет рассасывания кости и уменьшения десны). Зубы приобретают характерный вид – они веерообразно расходятся из-за разрушения связочного аппарата.



# Профилактика пародонтоза

- Внимательность к любым изменениям со стороны десен.
- Подбор средств индивидуальной гигиены профессионалами.
- Протезирование.
- Шинирование.
- Установка бюгельных шинирующих протезов.

В качестве профилактических мероприятий можно порекомендовать регулярный прием витаминных комплексов. Особенно важно для десен рациональное содержание витаминов С и Р, сбалансированное питание с большим количеством сырых овощей и фруктов.

# Стоматит

Очень часто в практике врача приходится слышать жалобы пациентов на неприятные ощущения в слизистой оболочке рта. Чаще всего это симптомы стоматита – воспаления слизистой оболочки, покрывающей ротовую полость.

Наиболее часто приходится сталкиваться с острым герпетическим стоматитом.

Вирус герпеса, проникая через ротовую полость, поражает слизистую в первую очередь.



# Профилактика стоматита

- Немаловажный момент в профилактике стоматита – сбалансированное питание. Для того чтобы избежать авитаминоза вы должны включать в рацион белки, сложные углеводы и жиры, а также раз в три-пять месяцев пропивать курс витаминов. Кроме этого, стоматит может возникать при аллергии на продукты питания, поэтому обратите внимание на то, после употребления каких продуктов во рту появляются болезненные язвочки.
- Избегайте нервных перенапряжений и стрессов.
- Не допускайте травм слизистой оболочки ротовой полости.
- Если стоматит спровоцирован другими заболеваниями (поражениями ЛОР-органов, ЖКТ, печени), нужно обратиться к лечащему врачу и помимо соблюдения правил профилактики, устранять первопричину заболевания.

# Глоссит

*Глосситы* – это воспалительные заболевания языка, причиной которых чаще всего бывает бактериальная или вирусная инфекция. Глоссит может быть симптомом более серьезного заболевания всего организма, связанного с поражением внутренних органов и нарушением обмена веществ (железодефицитная анемия, В-витаминдефицитные состояния).



# Профилактика глоссита

Соблюдение профилактических мер показано тем лицам, которые уже однажды сталкивались с данным заболеванием. Говоря о профилактике, подразумевается:

- отказ от курения и употребления алкоголя;
- ограничение употребления грубой, острой и раздражающей пищи и продуктов;
- соблюдение гигиены полости рта;
- регулярное посещение стоматолога с тем, чтобы своевременно устранить имеющиеся проблемы с зубами;
- лечение тех заболеваний, которые приводят к развитию глоссита.

Своевременное лечение основной и сопутствующих болезней, а также выполнение профилактических действий позволят максимально защитить себя от повторного заболевания глосситом.

# Хейлит

*Хейлит* – одно из самых распространенных заболеваний губ. Определяющим фактором, способствующим возникновению хейлита, является нарушение формы губ, их неправильное смыкание.

Другая группа причин заболевания хейлитом – нарушение покровных тканей губ: кожи, красной каймы и слизистой оболочки;  
аллергические реакции,  
пониженная устойчивость (бактериям и грибкам).



# Профилактика хейлита

Большинство видов хейлитов возникают в результате аллергической реакции организма, т.е. являются проявлением раздражения кожи губ. В связи с этим лучшей профилактика – это убрать контакт с раздражителем. Если же речь идет о хейлитах вторичного типа, то в этом случае профилактика будет связана с лечением первичного заболевания, вызвавшего хейлит.

Также в качестве профилактических мер можно применять средства с высоким солнцезащитным фильтром (помады, бальзамы, крема), употреблять витаминные комплексы (особенно витамины группы В), иммуностимулирующие препараты и строго соблюдать меры гигиены полости рта, избегать стрессов.

# Лейкоплакия

- **Лейкоплакия** – это ороговение слизистой оболочки полости рта или красной каймы губ в ответ на экзогенное раздражение. Лейкоплакия относится к группе заболеваний, которые могут переходить в рак.



# Профилактика лейкоплакии

В профилактике лейкоплакии и других предраковых заболеваний слизистой оболочки полости рта и красной каймы губ, по мнению А. Л. Машкиллейсона (1984), первостепенную роль играют борьба с преждевременным старением организма, устранение всех видов травм губ и слизистой оболочки полости рта, прекращение курения, радикальное лечение хейлита, герпетических высыпаний, красного плоского лишая и рациональное питание. Необходимы санация полости рта и диспансерное наблюдение с обязательным повторением обследования таких больных через 1-3 мес.