



Эндогенная безлекарственная профилактика кариеса зубов





Эндогенная профилактика
планируется с учетом
периода развития ребенка

Периоды детства

- Антенатальный
- Новорожденности и грудной (0-1 год)
- Преддошкольный (1-3 года)
- Дошкольный (4-7 лет)
- Школьный (до 16-18 лет)



Эндогенная профилактика

- *Лекарственная*
- *Безлекарственная*

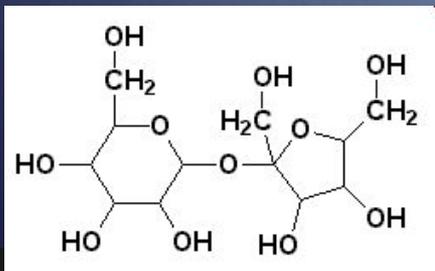
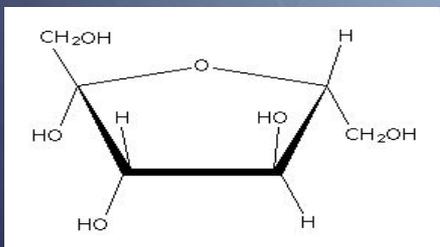
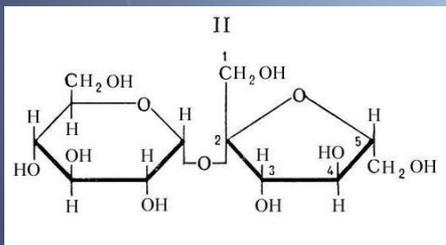


Безлекарственная

подразумевает введение в организм пищи, богатой белками, аминокислотами, макро- и микроэлементами, витаминами.

Рекомендации по диете, кальций- и фторсодержащим продуктам питания позволяют регулировать процесс прорезывания зубов и созревания эмали зуба.

В развитии кариеса зубов важнейшая роль принадлежит легкоусваиваемым углеводам – сахару (сахарозе), глюкозе и фруктозе.



Кариесогенность углеводов



Наличие в полости рта:

- температура
- влажность
- близкое к нейтральному значение pH
- полный набор ферментов микробного происхождения для расщепления углеводов

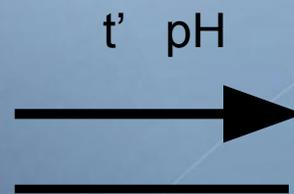
Кариесогенная роль углеводов

зависит не только от количества потребления, но также от частоты приема, физических свойств сладких продуктов (вязкость, липкость), концентрации в них сахаров.



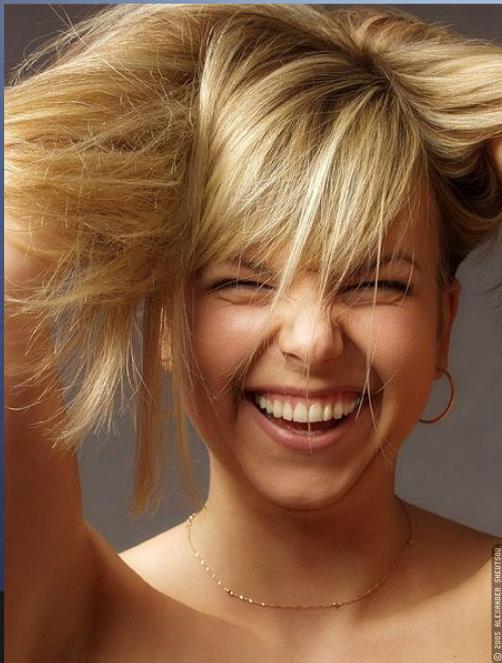
Метаболизм углеводов

- завершается образованием органических кислот, в первую очередь молочной, пировиноградной
- Наиболее активно реакция гликолиза протекает в мягком зубном налете



Последствия потребления углеводов

- нарушение гомеостаза полости рта,
- местный сдвиг рН,
- преобладание процессов деминерализации в эмали.



t' рН



Пути снижения кариесогенной роли углеводов:

- уменьшение количества и снижение частоты потребления,
- замена простых углеводов сложными (неметаболизируемыми),
- сокращение времени пребывания углеводов в полости рта,
- удаление свободных углеводов из полости рта с помощью полоскания, ферментативного неацидогенного расщепления или ограничения возможности вступать в метаболизм.

Целесообразны следующие рекомендации:



- не есть сладкого на ночь,
- не употреблять сладкое как последнее блюдо.

Если эти рекомендации нарушены, то необходимо почистить зубы либо прополоскать рот.

Самоочищению полости рта



У современного человека самоочищение зубов затруднено, что обусловлено характером пищи, значительная часть которой очень мягкая, липкая.

Потребление продуктов с очищающими свойствами является одним из путей профилактики кариеса

- твердые фрукты и овощи (яблоки, репа, редис, морковь, огурцы),
- горбушка хлеба сухари,
- мясо куском,
- сухая колбаса и рыба,



Потребление продуктов с очищающими свойствами способствует

- обильному слюноотделению и длительному, интенсивному желанию,
- играет важнейшую роль в повышении самоочищения полости рта, преодолении жевательной лени и тренировке зубочелюстной системы.





Ведущую роль в профилактике кариеса играет также рациональное в количественном и качественном отношении питание.

Рациональное питание обеспечивает

- нормальную прочную структуру твердых тканей зубов в период их роста, развития и минерализации,
- повышает резистентность организма,
- регулирует обмен веществ,
- восстанавливает функции систем организма.

- Особенно важно для беременных женщин и детей,
Т.К. минерализация временных (молочных) зубов начинается с 5-6-го месяца ВУР плода, а часть временных и постоянных зубов формируется в первые месяцы и годы после рождения.



Рациональное питание



- Диетологи рекомендуют мужчинам употреблять до 3 литров жидкости в день, а женщинам до 2,2 литров.

- 3 - 4 приема пищи с интервалами 3 -5 часов

Белки

Суточная потребность в белках:

- 1 половина беременности 0,2 – 1,5 г/кг
 - 2 половина беременности 2 г/кг
-
- соли кальция
1500-2500 мг,
 - Соли фосфора –
2000 -3000 мг (2
половина
беременности)



Белки



- Средняя дневная потребность в белках составляет у школьников около 1,1 г белка на 1 кг веса тела от 77 до 90 г в сутки
- В продуктах питания школьников должно быть около 15-20 г клетчатки или 12-15 г некрахмальных полисахаридов.
- Школьнику ежедневно нужно потреблять до 1,5-2,0 л воды для возмещения ее потерь, происходящих при дыхании, потоотделении, а также жидких и твердых выделениях

Углеводы



- количество углеводов в день 400-500 г, из них сахара- 40-50 г (преобладают содержащие клетчатку продукты)

- от 300 до 400 г, или в среднем около 10 г углеводов на 1 кг веса тела.
- Относительная доля углеводов в общих энергозатратах организма, обеспечиваемых за счет продуктов питания, достигает у школьников 60-65%.

Жиры



- Потребность в жирах 80-100 г/сутки (половина из них - растительного происхождения)

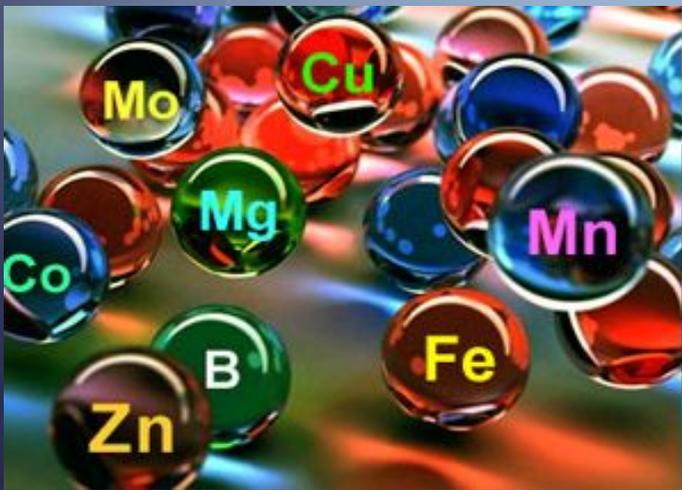
- Средняя потребность школьников в жирах составляет 80-90 г в сутки в том числе растительного –10-15 г (20 - 30% от общих суточных затрат энергии)



Сбалансированность минерального состава



соотношение
кальция и фосфора
от 4:5 до 1:1,5



магния и кальция
от 1:3 до 1:2
фтора и кальция
1:1000

**Спасибо за
внимание!**

