

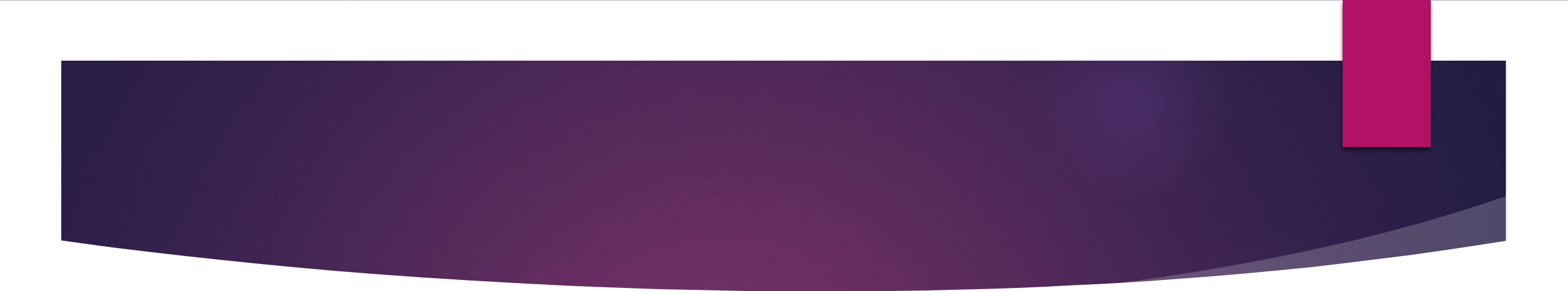
Факторы риска
возникновения кариеса
зубов.

Кариесрезистентность
эмали. Кариесогенная
ситуация.

От чего появляется кариес?

Основные факторы, которые определяют предрасположенность к кариесу:

- **ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ.** ЭТО СВЯЗАНО С РАЗЛИЧНЫМ КЛИМАТОМ, КОЛИЧЕСТВОМ ОСАДКОВ, НАЛИЧИЕМ РАЗЛИЧНЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПОЧВЕ И ВОДЕ. ТАК, НАПРИМЕР, ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ КАРИЕСОМ В США СОСТАВЛЯЕТ 99%, А В НИГЕРИИ ВСЕГО 2%. БОЛЬШУЮ РОЛЬ ЗДЕСЬ ИГРАЕТ КОЛИЧЕСТВО ФТОРА В ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ. ЧЕМ ЕГО БОЛЬШЕ, ТЕМ ВЫШЕ СТОЙКОСТЬ ЛЮДЕЙ К КАРИЕСУ. ОДНАКО ИЗБЫТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЭТОГО МИКРОЭЛЕМЕНТА МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К ДРУГОЙ ПАТОЛОГИИ – ФЛЮОРОЗУ, КОТОРАЯ ТАКЖЕ МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЕМ ЦВЕТА ЗУБОВ И ПОЯВЛЕНИЕМ ДЕФЕКТОВ НА НИХ.
- **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ.** ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ КАРИЕСОМ ВЫШЕ У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ В КОНДИТЕРСКОМ ЦЕХУ, НА ПРОИЗВОДСТВЕ КИСЛОТ И ЩЕЛОЧЕЙ. ТАКЖЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЧАСТО ВЫЯВЛЯЕТСЯ У ЛЮДЕЙ, РАБОТА КОТОРЫХ СОПРЯЖЕНА С БОЛЬШИМИ СТРЕССАМИ.

- 
- ▶ Возрастной. Исследования установили, что после 2-х лет активность кариеса растет и достигает 60% к 11 годам. Снижение ее происходит только после 40 лет.
 - ▶ Половой. У женщин кариозные полости образуются чаще, чем у мужчин. Это связано с тем, что представительницы прекрасного пола теряют много витаминов и микроэлементов в период кормления грудью и беременности. Кроме того, они употребляют больше сладостей, чем мужчины.

Факторы риска возникновения кариеса

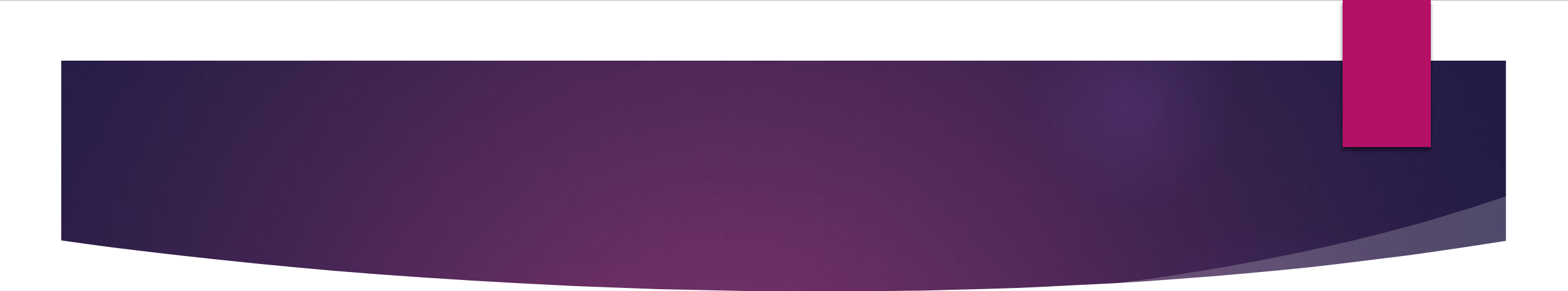
Все факторы, которые провоцируют образование дефектов твердых тканей, называются кариесогенными. Их условно разделяют на общие и местные.

Общие факторы:

- ▶ Несбалансированное питание и плохая питьевая вода. Для того чтобы ваши зубы всегда оставались крепкими и белыми, необходимо обязательно употреблять в достаточных количествах мясо, рыбу, овощи, фрукты, крупы, молочные продукты. Нужно ограничить мучное и сладости, так как углеводы являются прекрасной средой для размножения микробов в полости рта. Следует помнить, что жевание твердых овощей и фруктов (яблок, моркови) обеспечивает очистку зубов от остатков пищи.

Проведенные исследования показывают, что люди, которые потребляют сахар между приемами пищи в несколько раз более предрасположены к кариесу. Прилипающие конфеты (например, карамели) являются наиболее опасными, потому что они дольше остаются в контакте с бактериальным налетом.

- ▶ Соматические болезни. Наличие заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, иммунной и других систем организма значительно повышает риск возникновения кариеса.

- 
- ▶ Прием медикаментов.

Некоторые лекарства (антигистаминные, успокоительные препараты, антидепрессанты) вызывают сухость во рту, что способствует размножению кариесогенных бактерий.

- ▶ Генетическая предрасположенность, которая определяется полноценностью структуры твердых тканей зуба, их стойкостью к неблагоприятным воздействиям.
- ▶ Стрессы, радиация и другие экстремальные факторы, которые могут воздействовать на человеческий организм.

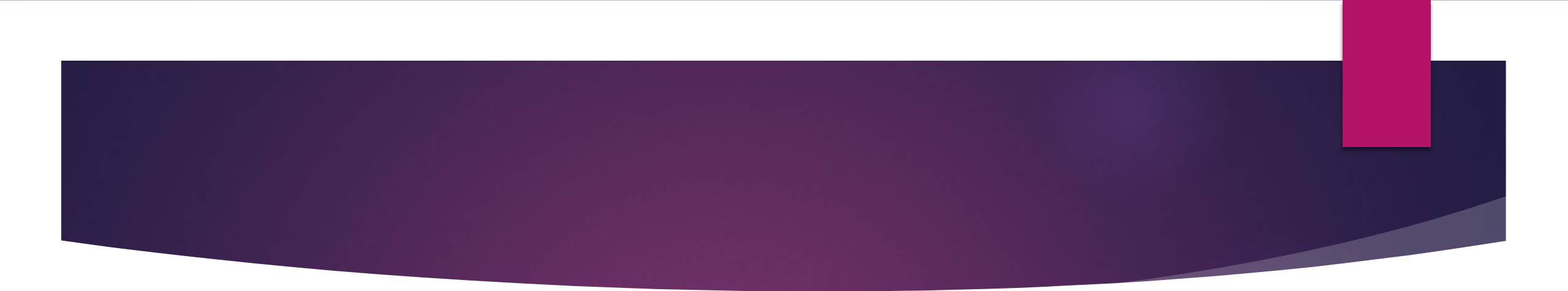
Местные факторы:

- ▶ Зубная бляшка, налет и камень, в которых сосредоточено большое количество микробов. К микроорганизмам, которые вызывают кариес, относятся стрептококки и актиномицеты. Отложения зубного налета более выражены у людей с плохим гигиеническим состоянием полости рта и сниженным иммунитетом. Зубной камень представляет собой твердые зубные отложения. Он образуется в результате осаждения солей кальция в зубной налет. Его нельзя почистить обычной зубной щеткой. Для удаления зубного камня применяют ультразвуковой метод.
- ▶ Изменения свойств и состава слюны. В норме в сутки вырабатывается до 2 литров слюны, которая смывает остатки пищи с зубов. Слюна имеет щелочную среду, поэтому может нейтрализовать кислоты, которые вырабатываются микроорганизмами. Снижение выделения ее повышает риск развития кариеса.
- ▶ Наличие в полости рта остатков углеводной пищи, которые являются наилучшим питательным субстратом и средой обитания для микробов.

- ▶ Неправильная структура твердых тканей зуба (низкая степень минерализации эмали, сниженное содержание кальция и фтора). Формирование ее начинается еще во время беременности. Поэтому в этот период будущей маме рекомендуется рационально питаться, не употреблять противопоказанных медикаментов, которые могут нарушить закладку зубов, не курить.
- ▶ Состояние пульпы зуба, так как именно она обеспечивает выработку заместительного дентина и восстановление зубных тканей после их повреждения.
- ▶ Общее состояние зубочелюстной системы (наличие аномалий прикуса, протезов, брекет-систем в полости рта).
- ▶ Плохая гигиена полости рта. Необходимо чистить зубы дважды в день утром и вечером после приема пищи. Можно применять зубные пасты, которые обладают противокариозным действием. Зубные промежутки очищают с помощью зубных нитей (флоссов). После каждой трапезы нужно полоскать рот проточной водой или ополаскивателем для полости рта. Раз в полгода обращайтесь к стоматологу для проведения профессиональной гигиенической чистки зубов с помощью ультразвука.

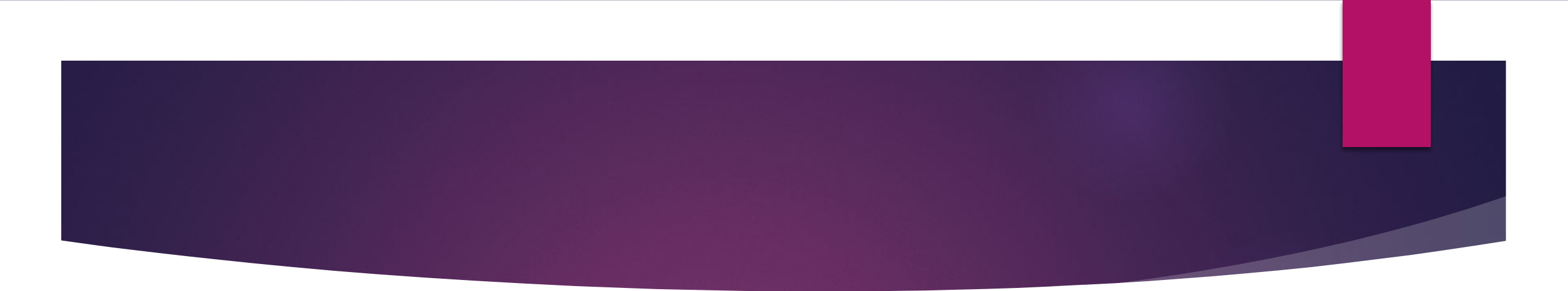
Почему возникает кариес? Что такое кариесогенная ситуация?

- ▶ Кариесогенная ситуация возникает тогда, когда один или несколько кариесогенных факторов действуют на зуб и делают его восприимчивым к действию кислот. Она развивается быстрее в условиях снижения защитных свойств слюны и резистентности твердых тканей зубов. Пусковыми факторами являются микроорганизмы полости рта и наличие углеводов в ней. Кариесогенная ситуация проявляется такими клиническими симптомами: нерациональная гигиена полости рта, наличие отложений зубного налета и камня, кровоточивость десен, многочисленные меловидные пятна на зубах.

- 
- ▶ Но даже в тех странах, где кариес широко распространен, можно выделить группу людей, которые устойчивы к кариесу. Их называют кариесрезистентными лицами. У другой категории интенсивность кариеса превышает среднестатистический уровень (группа кариесвосприимчивых людей).
 - ▶ Кариесрезистентность обеспечивается особой структурой эмали зубов, которая обладает низкой проницаемостью для различных веществ, правильным формированием твердых тканей, достаточным количеством и высоким реминерализирующим потенциалом слюны, факторами местного иммунитета полости рта, хорошей гигиеной и самоочищением поверхности зубов. Также зуб от кариеса хорошо защищает пелликула. Это тонкая органическая пленка, которая появляется на зубах после их прорезывания. Она образуется из белков, углеводов и микробов, осажденных из слюны.

В каких участках чаще всего возникает кариес?

- ▶ Обычно он возникает в участках наибольшего скопления зубных отложений и остатков еды:
- ▶ пришеечная область зубов;
- ▶ межзубные промежутки (их обязательно нужно очищать флоссами);
- ▶ между буграми в естественных углублениях на жевательной поверхности зубов;
- ▶ вокруг пломб, коронок, брекетов, протезов, пластинок и других инородных тел в полости рта.

- 
- ▶ Следует помнить, что кариес является одним из наиболее распространенных заболеваний на нашей планете. Поэтому основные усилия должны быть направлены на его профилактику. Ведь предупредить его намного легче и дешевле, чем лечить.

Меры профилактики

- ▶ Ограничить употребление сахара в любом его виде (поменьше конфет и выпечки).
- ▶ Чистите зубы как минимум 2 раза в день (утром и перед сном).
- ▶ Ополаскивать рот водой после каждого приема пищи.
- ▶ Для укрепления эмали можно использовать домашние реминерализующие средства (R.O.C.S, Elmex и пр.) или пройти фторирование у стоматолога.
- ▶ Посещение стоматолога раз в полгода.
- ▶ Рациональное питание.

