

# Профилактика заболеваний пародонта



Воспалительные заболевания десен (пародонта) легче предотвратить, чем лечить. Они являются основной причиной преждевременной потери зубов. Этому процессу могут быть подвержены даже здоровые зубы, поскольку десны, выполняя функцию фундамента, при серьезном развитии воспаления становятся неспособными надежно удерживать зубы.

**По данным ВОЗ, более 80 % населения планеты страдают воспалительными заболеваниями пародонта, которые имеют следующие признаки:**

- кровоточивость и болезненность десен при чистке зубов и приеме пищи;
- отечность, припухлость, изменение цвета и формы десен;
- неприятный запах изо рта;
- темный налет на зубах;
- появление подвижности зубов.

**ВИЧ-инфекция может вызвать заболевания пародонта или способствовать прогрессированию уже имеющихся заболеваний пародонта.**

Основной причиной воспаления десен является патологическое действие микроорганизмов. Каждый день на зубах образуется налет, состоящий из быстроразмножающихся бактерий, оказывающих неблагоприятное воздействие на зубы и десны. Если зубной налет удаляется недостаточно и нерегулярно, то десны воспаляются и начинают кровоточить, появляется неприятный запах изо рта. Этот тревожный сигнал говорит о начальной стадии воспаления пародонта, которая называется гингивит. Дальнейшее развитие воспаления приводит к пародонтиту – заболеванию, при котором нарушается целостность соединения зуба и десны. В результате появляются зубодесневые карманы, в которых также начинают развиваться микроорганизмы, неблагоприятно действуя на костную ткань и связочный аппарат пародонта. Итогом этого процесса является возникновение подвижности и расшатывания зубов с их последующим выпадением.

## Основные рекомендации:

- *чистить зубы и язык минимум 2 раза в день: утром после завтрака и на ночь*
- *посещать стоматолога каждые 3–6 месяцев (весной и осенью предпочтительнее). Проводить профессиональную чистку зубов 1 раз в 6 месяцев*
- *использовать специализированные средства гигиены, рекомендованные в зависимости от стадии заболевания и подобранные лечащим врачом (зубную пасту, зубную щетку, зубной ополаскиватель, зубные нити, лечебные препараты)*
- *использовать флоссы (зубные нити) вместо зубочисток*
- *при наличии дефектов зубных рядов рекомендуется рациональное протезирование*
- *проводить своевременную санацию полости рта.*

### Правильная техника чистки зубов

1. Во время чистки зубов щетка располагается под углом 45 градусов к поверхности зуба. Движения должны быть плавными и без лишних усилий.
2. Первое движение – выметающее. Следует чистить зубы только в направлении от красного к белому, от десны к зубу.
3. Каждое движение выполняется 10 раз. Рабочая поверхность щетки должна одновременно охватывать 2-3 зуба. В первую очередь необходимо чистить зубы снаружи, затем – изнутри.
4. Особенно тщательно необходимо очищать внутреннюю поверхность зубов у десневого края.
5. На внутренней поверхности передних зубов щетку следует располагать вертикально. Движения выполняются сверху вниз.
6. Жевательную поверхность боковых зубов допускается чистить скользящими движениями по принципу «назад-вперед».

### Правильная техника чистки языка

1. Зубную щетку или скребок располагают на спинке языка. Движения выполняются по направлению от корня к кончику. Таким же способом очищается и боковая поверхность языка. Движения должны быть плавными и без лишнего давления.
2. Во время чистки языка и зубов необходимо периодически ополаскивать щетку и скребок.