

Кариес, или необходимые знания о нем для всех

Форуги Амин Мохаммад, Шахбази Миад Мохаммад

Белорусский государственный медицинский университет, Тегеран

Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат филологических наук, доцент Кожухова

Наталья Егоровна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Кариесом больны более 96% всего населения планеты Земля. Что же необходимо знать нам всем, чтобы зубы не портились и не было на них кариеса?

По данным врачей, занимающихся проблемами старения человека, если человек к 70 годам сохранит более 50% своих зубов, то он, скорее всего, станет долгожителем в своей стране. Главная причины образования кариеса состоит в том, что органические кислоты, которые образуются в полости рта, длительно воздействуют на эмаль зуба.

Из межзубных промежутков надо удалять мягкий зубной налет, не допуская образования твердого. Плотного зубного налета можно избежать, если чистить зубы два раза в день – утром после завтрака и вечером перед сном не менее 3-4 минут. Зубная щетка должна иметь при этом щетину средней жесткости. Мягкого зубного налета избегают, применяя полоскание рта после каждого приема пищи и удаляя остатки пищи между зубами с помощью зубочисток. Если мы едим сладкую, жирную, мучную пищу, мы нарушаем микрофлору рта. Надо есть яблоки и морковь. О конфетах лучше забыть.

Людям, которые страдают хроническими заболеваниями, надо два раза в год посещать стоматолога. Родителям необходимо ежегодно приводить в стоматологическую поликлинику детей в первые три года после прорезывания я зубов, потому что в это время у них завершается процесс созревания эмали. Люди некоторых профессий особенно подвержены кариесу. Это работники кондитерских фабрик, потому что сахарная пудра, которая оседает на зубах, развивает кариес. Чтобы не развивался кариес, надо принимать фторсодержащие таблетки.

Такие мероприятия, как полоскание рта фторсодержащими эликсирами, полоскание рта водой, лечебный курс из 10 полосканий, проводимый раз в полгода, - помогают избежать кариеса. Фторсодержащая паста полезна всем, но она используется в течение недели, так как за неделю происходит перенасыщение эмали фтором, которая его больше не усваивает. В течение месяца можно чистить зубы другой пастой (пасты использовать разные), а затем опять применять пасту, содержащую фтор. Посещение врача необходимо даже при принятии всех противокариесных мер. Пульпит, периодонтит, остеомиелит и другие очень неприятные и серьезные осложнения – последствия кариеса.