

Норуззадех Р

ЧТО НАМ НАДО ЗНАТЬ О КАРИЕСЕ?

Научный руководитель: канд. филол. наук, доц. Кожухова Н. Е.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Что необходимо делать, чтобы зубы не портились и не было на них кариеса?

Главная причина образования кариеса состоит в том, что органические кислоты, которые образуются в полости рта, длительно воздействуют на эмаль зуба. Из межзубных промежутков (своевременно очищая их от остатков пищи) надо удалять и мягкий зубной налет, не допуская образования твердого. Плотного зубного налета можно избежать, если чистить зубы дважды 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. Отдавая предпочтение сладкой, жирной, мучной пище, мы способствуем нарушению микрофлоры рта. Лучше съесть яблоко, чем кусок торта, пирожного. О конфетах лучше забыть. Пересмотреть свое отношение к десерту – значит предотвратить кариес. Полезнее съесть морковь или яблоко. Это будет способствовать лучшему очищению зубов от остатков пищи, а также от мягкого зубного налета.

Людям, которые подвержены кариесу и страдают различными хроническими заболеваниями, необходимо два раза в год посещать стоматолога. Это касается также беременных женщин и детей: каждой беременной женщине нужно посещать стоматолога, а родителям ежегодно надо приводить в стоматологическую поликлинику детей в первые 3 года после прорезывания у них зубов (в это время завершается процесс созревания эмали). Пациенты таких профессий, которые в большей степени подвержены кариесу (к ним относятся работники кондитерских фабрик), должны постоянно проводить санацию полости рта: сахарная пыль, которая оседает на зубы, предрасполагает к развитию кариеса. В некоторых местностях отмечается недостаток фтора в питьевой воде. Чтобы повысить устойчивость эмали к кариесу, необходимо принимать фторсодержащие таблетки. Дозировка их зависит от уровня содержания фтора в питьевой воде, от возраста пациента, а также климатических особенностей региона. Полоскание рта фторсодержащими эликсирами в течение 2-3 минут после тщательной чистки зубов, полоскание рта водой, лечебный курс из 10 полосканий (ежедневно или через день), проводимый раз в полгода, – все эти мероприятия помогают избежать кариес.

Электрофорез с фтором, аппликации из фторсодержащего геля или лака при определенных показаниях назначаются в поликлинике. Фторсодержащая паста полезна всем. Отечественная или импортная фторсодержащая, она используется в течение недели. В более длительном применении ее нет необходимости, так как за неделю происходит перенасыщение эмали фтором, которая больше его не усваивает. В течение месяца можно чистить зубы любой другой пастой (пасты лучше 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.