

ПРАВИЛЬНАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ И ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Абдуллаева Гулбаданбегим Шерзодбек кизи

Ассистент Central Asian Medical University.

Фергана, Узбекистан.

Чтобы поддерживать здоровье зубов, следует чистить их зубной щёткой утром и вечером, обязательно после еды. Если делать это до еды, налёт от пищи останется на зубах. Если его не убрать, микроорганизмы будут питаться налётом до следующей чистки и выделять разрушающие зубы кислоты.

Кроме того, специалисты советуют чистить зубы не сразу, а минимум через 30 минут после еды, чтобы во рту восстановился кислотно-щелочной баланс. Это связано с тем, что практически во всех продуктах содержатся кислоты, которые немного размягчают эмаль во время еды. Если почистить зубы сразу, можно ещё сильнее её травмировать и сделать уязвимой для бактерий. Особенно много кислот, разрушающих зубы, содержится в ягодах, фруктах и кисломолочных продуктах.

Неважно, какой щёткой человек чистит зубы, обычной или электрической, главное соблюдать правильную технику. Их две – техника Басса, которая предполагает чистку зубов сверху вниз (от десны к краю зубов) под углом 45 градусов, и техника Стиллмана – она заключается в том, чтобы направлять щётку снизу вверх (от края зубов к десне) мягкими выметающими движениями. Первая техника подходит всем вне зависимости от состояния зубов и дёсен, вторую рекомендуют использовать людям с воспалёнными или регулярно кровоточащими дёснами.

Очищение пространства между зубами. Зубная щётка плохо убирает частицы пищи между зубами, поэтому в дополнение к классической чистке врачи советуют использовать зубную нить, стоматологический ёршик или ирригатор. Они помогают убрать остатки пищи из труднодоступных мест. Кроме того, после еды следует использовать ополаскиватель для рта, он позволит предотвратить образование зубного камня. Благодаря этим несложным манипуляциям можно уменьшить образование зубного налёта и предотвратить развитие заболеваний дёсен.

Очищение языка. Кроме зубов, бактерии оседают на языке, откуда легко перебираются на зубы и в межзубные пространства. Чтобы убрать чужаков, лучше чистить ещё и его. Для этого используют специальный скребок, а не зубную щётку. Дело в том, что щётка не может счистить налёт

с мягкой и пористой поверхности, а лишь размазывает его по языку. Скребок легко счищает налёт, если сделать одно движение от корня языка до кончика.

Профилактика и прогноз при кариеса.

Для профилактики кариеса желательно полоскать рот после каждого приема пищи. А утреннюю и вечернюю чистку зубов завершать использованием ополаскивателя для полости рта. Ежедневное использование ополаскивателя способствует укреплению эмали и уменьшению зубного налета даже в труднодоступных местах.

Такая профилактика кариеса зубов у детей и взрослых позволяет существенно снизить риск вредоносного действия бактерий.

Во многих регионах в питьевой воде содержится недостаточно фтора, что приводит к недостаточной прочности эмали. Восполнять дефицит этого микроэлемента можно фторированием воды. Но проще использовать специальные ополаскиватели. «Защита от кариеса» содержит достаточно фтора, чтобы при регулярном использовании ополаскивателей защитить зубы. В дополнение к этим средствам можно ввести в меню больше морепродуктов, это естественная профилактика кариеса зубов.

Употребление чрезмерно холодной, горячей или контрастной пищи негативно сказывается на состоянии эмали, на ней могут появляться микротрещины. Они становятся входными воротами для кариозных бактерий.

Чтобы предотвратить появление кариеса, важно приучать к гигиене полости рта и ребёнка. Такая привычка позволит избежать кариеса и расходов, связанных с лечением зубов, в будущем. Особенно важно это делать при генетической предрасположенности, если у родителей были частые эпизоды кариеса и его рецидивы.

Прогноз при кариозном поражении зубов зависит от площади и глубины поражения тканей, а также от выбранного метода лечения. Раннее обращение к стоматологу может значительно упростить лечение и повысить шанс на сохранение зуба.

Профилактические приёмы у стоматолога.

Врача следует посещать минимум один раз в год, если есть возможность раз в полгода. Во время приёма, кроме осмотра, рекомендуется делать профессиональную чистку зубов, которая удаляет зубной камень и счищает налёт.

К стоматологу нужно обращаться не только при появлении различных жалоб. Регулярные осмотры у специалиста являются профилактикой развития осложнений и позволяют предотвратить раннюю потерю зубов.

При минерализации налета и формировании зубного камня желательна проводить регулярную профессиональную гигиену полости рта. Взрослым нужно проходить стоматологический осмотр раз в полгода. А детям желательна показываться врачу каждые 3 месяца, так как определить кариес у них нужно как можно раньше.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Кариес зубов: клинические рекомендации (протоколы лечения) / Стоматологическая ассоциация России. 2014.
2. Максимовский Ю.М., Максимовская Л.Н., Орехова Л.Ю. Терапевтическая стоматология. М., 2002.
3. Азимов М., Ризаев Ж.А., Азимов А.М. К вопросу Классификации одонтогенных воспалительных заболеваний. ВІСНИК Проблем биологии и медицины. Випуск 4. Том 1(153) С. 278-282.
4. Азимов М.И., Азимов А.М. Ультразвуковая остеометрия при острых одонтогенных воспалительных заболеваниях.// "Stomatologiya" Научно-практический журнал № 3 (80) 2020 С. 38.
5. Азимов А.М., Турсуналиев З.З., Шодмонов А.А. Современные методы комплексного лечения воспалительных заболеваний периапикальных тканях.// "Stomatologiya" Научно-практический журнал № 1 (81) 2021 С. 56-59с.
6. Рабинович, И.М. Клиническое применение ультразвука при эндодонтическом лечении / И.М. Рабинович, И.В. Корнетова // Клиническая стоматология. - 2012. - №4. - С. 10-14.
7. Ризаев, Д., Азимов, А., Тожиев, Ф., & Турсуналиев, З. (2021). Ultrasound Osteometry in the Diagnosis of Inflammatory Processes of Periapical Tissues. in Library, 21(3), 36-39.
8. Абдуллаев, Д., Собиржонова, А., & Турсуналиев, З. (2021). Лечение хронического генерализованного пародонтита хирургическими методами у пациентов с сердечно-сосудистой недостаточностью. Актуальные проблемы стоматологии и челюстно-лицевой хирургии 4, 1(01), 140-141.
9. Khabibjonova, Y. (2024). OCCURENCE OF DENTAL CARIES. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 4(1), 90–95.
10. Ёкутхон Хабибжонова. (2024). ВИДЫ, ПРИЗНАКИ И ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ. Научный импульс, 2 (16), 1082-1087.
11. Tursunaliyev, Z. (2024). KARIYESNI DAVOLASH VA OLDINI OLISH. USULLARI. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 4(1), 252–256.

12. Турсуналиев З.З. (2024). ПРИМЕНЕНИЕ ЭХООСТЕОМЕТРИИ В ДИАГНОСТИКЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ПЕРИАПИКАЛЬНЫХ ТКАНЯХ. Scientific Impulse, 2(16), 1179–1185.