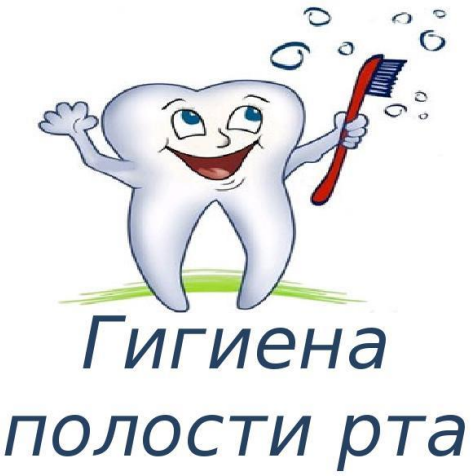
ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА КАК ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



Стоматологическое здоровье людей является важной проблемой современного общества. Во все времена здоровье зубов неоспоримо связывалось с гигиеной полости рта, древние врачеватели утверждали, что человек здоров, пока здоровы его зубы[7].

Профессиональная и индивидуальная гигиена полости рта является основным компонентом профилактики стоматологических заболеваний и основным показателем стоматологического здоровья населения [7].

Ежедневный уход за полостью рта с помощью специализированных средств гигиены, таких как зубные щетки, зубные пасты, эликсиры, ополаскиватели позволят сохранять здоровье полости рта и предупреждать развитие заболеваний твердых тканей, тканей пародонта [2].

ЦЕЛЬ нашего обзора изучить взаимосвязь между гигиеной полости рта и здоровьем человека.

Профилактика кариеса зубов и болезней пародонта требует четкого представления о причинах, вызывающих эти заболевания, факторах, способствующих их развитию.

Множество литературы свидетельствуют о том, что зубной налет является одной из причин развития кариеса зубов. Начальное поражение кариесом возникает в местах, где создаются благоприятные условия для накопления зубного налета (ямках и фиссурах, на апроксимальных поверхностях и пришеечных областях). Кариесогенная микрофлора полости рта служит этиологическим фактором возникновения кариеса . А для того что бы возникла такая микрофлора и началось развитие кариеса нужно присутствие определенных условий Этими условиями могут стать такие факторы, как прием легкоферментируемых углеводов, благодаря чему формируется зубная бляшка. Кариес образуется при условии если процесс деминерализации будет преобладать над реминерализацией. В этом случае кариес может развиться при низком уровне резистентности эмали зубов.[3,4,8]

Полость рта представляет собой уникальную экосистему для самых разнообразных микроорганизмов, формирующих постоянную микрофлору. Богатая питательная среда; постоянная влажность,

оптимальное значение pH и температуры создают благоприятные условия для адгезии, колонизации и размножения различных микроорганизмов и, как следствие, развития различных стоматологических заболеваний [5]. Поэтому одним из наиболее действенных и, вместе с тем, наиболее простых и доступных мер их профилактики является правильный и эффективный уход за зубами [9,10]. При этом проведение профилактических мероприятий требует индивидуального подхода, учитывающего все факторы, влияющие на состояние оральной гигиены

Однако только 9,27% населения чистят зубы более 1 -го раза в день, а у 11,3% населения уход за полостью рта отсутствует вообще. Однако пациенты проводят чистку зубов основными средствами для индивидуальной гигиены полости рта ненадлежащим образом, поэтому полное механическое устранение налета не производится, несмотря на доступность и эффективность данного метода.

Связано это в большинстве случаев с тем, что родители не привили детям элементарных навыков и правил личной гигиены. Так же еще одной причиной формирования отношения к гигиене полости рта является уровень образованности, социальные условия [2,4]. Население и не имеет представления о гигиене полости рта, как основном профилактическом и лечебном действии [1,7]

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) кариес и пародонтит являются глобальной проблемой — стоматологи не в состоянии обеспечить лечение миллиардов пораженных кариесом зубов и его последствий. Профилактика является основой эффективности здравоохранения, когда минимальные затраты труда и средств дают максимальный эффект [1,4,6].

Профилактика заболеваний слизистой оболочки полости рта известной этиологии заключается в устранении причин их возникновения. Так, для предупреждения инфекционных заболеваний, проявляющихся на слизистой полости рта (сифилис и др.), необходимы мероприятия, исключающие попадание инфекции в организм. Предупреждение заболеваний слизистой полости рта невыясненной этиологии состоит в проведении мероприятий, направленных на устранение или уменьшение силы воздействия факторов риска, повышение сопротивляемости организма.Для неспецифической профилактики заболеваний слизистой полости рта важны оздоровительные мероприятия, включая систематическую гигиену и сонацию полости рта.

Профилактические мероприятия включают также раннее выявление заболеваний и своевременное лечение больных. Одной из наиболее действенных мер профилактики рака полости рта являются периодические профилактические осмотры с последующим диспансерным наблюдением в случае обнаружения хронических заболеваний слизистой полости рта. [2,9]

Неотъемлемой частью гигиены и профилактики различных стоматологических заболеваний является индивидуальная гигиена полости рта, которая включает в себя тщательное и регулярное удаление пациентом зубных отложений с поверхностей зубов и десен с помощью различных средств [2,6,8].

Качество очищения зубов и, следовательно, эффективность профилактических мероприятий во многом зависит от применяемых методов и средств гигиены [8,9].

Основные средства индивидуальной гигиены полости рта:

- зубные пасты, гели, зубные порошки;
- зубные щетки.

Рекомендации по выбору зубной щетки

Щетина не должна быть ни слишком мягкой ни слишком жесткой. В настоящее время большинство производителей предлагают щетки в пяти категориях от очень мягкой до супержесткой. Зубная щетка с щетиной средней жесткости является универсальной и подходит большинству взрослых людей. С одной стороны она эффективно чистит зубы, а с другой не раздражает десна. Менять зубную щетку рекомендовано раз в три-четыре месяца.[2,5]

При выборе зубной пасты важным аспектом является состав, препятствующий развитию заболеваний зубов, в частности кариеса и пародонтоза. Полезно также использовать пасту с добавлениями экстрактов лекарственных трав, которые оказывают укрепляющее действие. А вот на различные 3D или 4D отбеливающие компоненты стоматологи советуют не обращать особого внимания. Они абсолютно справедливо утверждают, что большинство из таких технологий носят исключительно маркетинговый характер. Для белизны зубов гораздо более эффективна регулярная чистка [2,3]

Дополнительные средства гигиены полости рта:

- флоссы (зубная нить), зубочистки;
- ирригаторы (гидромассажеры
- межзубные стимуляторы
- средства для чистки языка: скребки, щетки-скребки;
- ополаскиватели для полости рта, отбеливатели для зубов;
- порошки для обработки зубных протезов. [1,5,9]

Зубные нити, которые используют для очищения конкретных поверхностей зубов. Эти нити изготавливаются из искусственных волокон или поролона.

Длина нити - 30-40 см. Нити накручивают на средние пальцы рук и натягивают большим пальцем правой и указательным пальцем левой руки. В натянутом состоянии нить вводят в межзубный промежуток, прижимают к контактным поверхностям зуба и производят 6-7 движений в переднезаднем или нижневерхнем направлении. Нить надо продвигать без больших усилий, чтобы не повредить десну. Нити, пропитанные 2%-ным раствором фторида натрия, применяются для обработки боковых поверхностей зубов с целью профилактики кариеса. [2,3]

Алгоритм применения зубной нити:

- взять нить 30 см, накрутить на средние пальцы рук и натянуть большим пальцем правой и указательным левой руки;

- ввести нить в межзубной промежуток, прижимая к боковой поверхности зуба; - выполнить 6-7 движений в переднезаднем и нижневерхнем положениях; - повторить эту процедуру в других межзубных промежутках;

Зубочистки. Их используют для очистки десневой борозды, межзубных промежутков и контактных поверхностей зубов. Они могут быть деревянными или пластмассовыми, плоскими, треугольными и круглыми. Зубочисткой пользуются перед зеркалом. При этом зубочистку ставят в центр десневой борозды под углом 45 градусов к поверхности зуба и, прижимая к эмали, продвигают по контактной поверхности к экватору зуба. Алгоритм применения зубочисток:

- поместить зубочистку под углом 45 градусов к зубу;

- погрузить рабочую часть в десневую бороздку;

- продвинуть зубочистку по десневой бороздке, прижимая к поверхности зуба, в межзубной промежуток к контактной точке;

- удалить остаток пищи;

Ирригаторы (гидромассажеры). Их применяют для удаления остатков пищи и массажа десен. Рекомендуют с профилактической целью, при наличии факторов риска возникновения заболеваний пародонта. Ирригацию можно проводить 2-3 раза в день в течение 5-7 мин после чистки зубов;

Межзубные стимуляторы (резиновые и пластмассовые) применяются для дополнительной очистки межзубных промежутков и массажа десен. Это средство гигиены представляет собой фасонные головки, которые заканчиваются конусообразным выступом, свободно проникающие между зубами;

Зубные эликсиры. Зубные эликсиры - это водно-спиртовые растворы, содержащие антисептические, дезодорирующие, вяжущие.

Важным и обязательным компонентом профилактики заболеваний полости рта является гигиена - индивидуальная и профессиональная.

Профессиональная гигиена полости рта - регулярный комплекс мероприятий, проводимых специалистом-стоматологом (гигиенистом), направленный на предотвращение развития кариеса и заболеваний пародонта и включающий профессиональную чистку зубов, контролируемую индивидуальную гигиену полости рта (оценка гигиенического состояния полости рта, стоматологическое просвещение с созданием мотивации соблюдения профилактических процедур, подбор индивидуальных методов и средств гигиены полости рта, контроль эффективности гигиенических мероприятий), применение минерализирующих составов и средств, снижающих чувствительность зубов, герметизацию фиссур. [10]

В повседневной клинической практике для профессиональной чистки зубов наиболее широко используется электромеханический способ. Основными инструментами для удаления зубных отложений традиционно считаются ультразвуковые аппараты и звуковые скейлеры. Они эффективно удаляют зубные отложения, однако после завершения обработки не позволяют получить идеально гладкую поверхность зуба. После удаления зубных отложений на поверхности зуба вновь начинается образование "зубной" бляшки. Поэтому после снятия зубных отложений необходимо проводить шлифование и полирование поверхности твердых тканей зуба. [9]

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСУЖДЕНИЯ:

Как выяснилось в результате обзорного исследования население не придает особого значения гигиене полости рта, а ведь это является важным составляющим фактором здоровья человека. Многие люди даже если и соблюдают гигиену полости рта но совершают ошибки , влекущие за собой неблагоприятные последствия.

Основными задачами профилактики является устранение причин и условий возникновения и развития заболеваний, а также повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Основной целью индивидуальной профилактики стоматологических заболеваний является оздоровление населения, через осознание роли и значимости гигиенических процедур, повышения уровня стоматологических знаний, выработки мотивации сохранения здоровья зубов [5,10].

Одной из основных задач индивидуальной профилактики стоматологических заболеваний является не продвижение известных общепринятых мер, без ограничений и дополнительных рекомендаций, для всех популяций страны в целом, а оздоровление населения страны, через совершенствование системы профилактики путем индивидуализации профилактических мероприятий для каждого конкретного индивидуума [5].

Актуальность профилактических мер выражается также и в уменьшении объема лечебных мероприятий и, как следствие, материальных затрат[6,8]. Это подтверждается данными, согласно которым стоимость профилактических методов в 20 раз ниже стоимости лечения уже развившихся заболеваний [8].

Однако, хотя большим количеством авторов убедительно показано, что правильный уход за полостью рта снижает интенсивность прироста кариозного процесса [1,5,6].