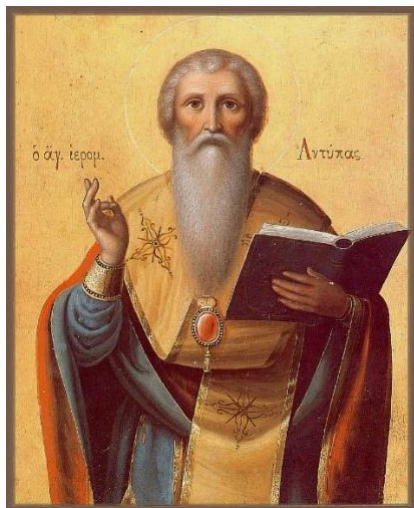


Согласно православным традициям, 24 апреля отмечается день прославления и памяти святого мученика Антипы — ученика святого апостола Иоанна Богослова, который в I веке нашей эры исцелял болезни христиан, и особенно зубные. Потому при зубных заболеваниях на Руси обращались с молитвами именно к святому Антипе, а в наше время 24 апреля принято считать днём российского стоматолога.



В этот день я от лица моих коллег – всего братства врачей-стоматологов – хочу обратиться к нашим пациентам, а в настоящее время это практически все население нашей страны, с просьбой, мольбой и даже криком души о соблюдении индивидуальной гигиены полости рта. Это простая и рутинная процедура поможет предотвратить большое количество заболеваний полости рта и челюстно-лицевой области и избежать многих проблем, связанных их лечением. Индивидуальная гигиена полости рта – это тщательное и регулярное удаление остатков пищи и зубного налёта с поверхности зубов, дёсен и языка при помощи различных средств и приспособлений, основными из которых являются зубная щетка, зубная паста и межзубная нить, а дополнительными – ополаскиватели полости рта, ирригаторы полости рта, межзубные ершики, межзубные стимуляторы, жевательные резинки.



Зубная щетка – это главный инструмент гигиены полости рта, используемый для чистки, зубов, десен и языка. Современная

промышленность предлагает большое количество разнообразных зубных щеток – это и классические мануальные, и электрические, и звуковые, и ультразвуковые, и специальные ортодонтические зубные щетки. Конечно, наиболее точно зубную щетку вам подберет врач-стоматолог. Но главными правилами использования зубной щетки для взрослого пациента остаются следующие: во-первых (если у вас нет проблем с гиперчувствительностью или повышенной стираемостью зубов) выбирать следует не мягкую, а среднюю степень жесткости щетины, что обязательно указано на упаковке щетки. Щетки с мягкой щетиной слишком деликатны, чтобы снять зубной налет у взрослого пациента, и предназначены преимущественно для детских зубов или для пациентов с острой фазой воспалительных заболеваний пародонта (и так же не на продолжительный период времени, а до купирования острых симптомов). Щетки с жесткой щетиной предназначены для пациентов с повышенной скоростью и интенсивностью образования зубного налета и камня – для курильщиков, пациентов с повышенной вязкостью слюны, пациентов с протезами или брекетами. Но все же они должны назначаться врачом, так как могут быть весьма опасными – могут травмировать десны, стирать эмаль, провоцировать возникновение эрозий и клиновидных дефектов зубов.

Во-вторых щетку нужно менять раз в 2-3 месяца, потому что за это время использования происходит ее износ, который значительно снижает очищающую способность. Обращаю ваше внимание, что если за два-три месяца регулярного использования ваша щетка выглядит как новая, все щетинки ровнехонькие и параллельны друг другу как в день покупки, значит, скорее всего, вы недостаточно тщательно и долго чистите зубы.



**Подпись к картинке:** Если вы хорошо чистили, через три месяца ваша щетка будет выглядеть так.

В-третьих, более эффективную чистку обеспечивают зубные щетки с многоуровневой щетиной, то есть те, у которых пучки щетинок расположены в несколько рядов с разной высотой. Комбинация коротки и длинных щетинок хорошо убирает налет как в центральных бороздках и ямках зубов, так и с боковых поверхностей зубов.



О зубных пастах можно говорить бесконечно. Официальная классификация включает множество видов паст: гигиенические, отбеливающие, дезодорирующие, противовоспалительные, противокариозные, солевые, снижающие чувствительность зубов, снижающие образование зубного налета и камня, содержащие ферменты, пасты с повышенным содержанием фтора, антимикробные и даже противогрибковые. Разобраться в этом многообразии и выбрать подходящую пасту или несколько паст вам поможет, конечно же, врач-стоматолог, потому что при выборе пасты нужно учитывать ту проблему, с которой ей предстоит бороться. При выборе пасты нужно помнить, что низкая цена и яркая упаковка не должны быть решающими аргументами. Главное, что отличает обычную гигиеническую пасту, цель которой лишь очистить и дезодорировать полость рта, от лечебно-профилактической, имеющей высокую концентрацию активных веществ и предназначенной для решения конкретных проблем – это ее состав. Повышенная концентрация фтора, кальция и других минералов предотвращает развитие кариеса, антисептики и антимикробные компоненты, экстракты растений, поваренная и морская соль, витамины помогают бороться с гингивитом и пародонтитом, лактат алюминия снижает кровоточивость десен, ферменты растворяют зубной налет, пероксид карбамида осветляет твердые ткани зуба. У этих активных компонентов есть как положительное, так и побочное действие, поэтому, повторяюсь, подбором лечебно-профилактической пасты должен заниматься врач-стоматолог.



Несмотря на то, что в классификации средств гигиены полости рта зубные нити значатся как дополнительные средства, я отношу их к основным и обязательным для всех пациентов. Редкая щетка сможет проникнуть в межзубные пространства, ведь у большинства из нас зубы достаточно плотно прилегают друг к другу по бокам, а над десневым сосочком все еще остается пространство, где легко остаются пищевые остатки и скапливается налет. Межзубные нити, также известные как флоссы, бывают воощеными и невоощеными, круглыми и плоскими, тонкими и объемными, обычными и пропитанными лекарственными веществами. Нельзя забывать, что излюбленным местом скопления зубного налета и мягких пищевых остатков являются именно межзубные пространства, где они образуются в достаточно большом количестве, не причиняя при этом беспокойства, и легко перерабатываются бактериями в кислоту, разрушающую эмаль и дентин зубов. При правильном использовании любой качественной зубной нити эффективность очистки межзубных промежутков будет на высоком уровне. Научиться правильно пользоваться зубной нитью достаточно сложно, и на формирование навыка у вас может уйти не один день, но оно того стоит.

Когда вы собрали свой набор из зубной щетки, пасты и нити нужно не забывать и о том, как весь этот «зубной арсенал» верно использовать. А секрета успешной чистки зубов всего три: кратность, длительность и интенсивность. Чистить зубы нужно не менее двух раз в день: утром после завтрака и вечером после последнего приема пищи, а оптимально – и три-четыре раза в день, то есть после каждого приема пищи. Нет никакого смысла чистить зубы в течение нескольких секунд – за это время зубной налет вы даже не пошевелите, и ни один компонент зубной пасты подействовать не успеет. По принятым стандартам, процедура должна занимать около 2 минут, а с учетом использования зубной нити – около 3 минут. Ну и наконец техника: в процессе чистки зубов движения, выполняемые щеткой, должны быть вертикальными - как будто происходит выметание бактерий - от начала десны до верхней части зуба. Не стоит чистить зубы горизонтальными движениями - из-за этого в межзубных промежутках скапливается еще больше остатков пищи и налета и происходит истирание тонкого слоя эмали в области шеек

зубов. Тщательно чистить следует не только передние, но и задние зубы, обрабатывая щетинками все поверхности зубов, не забывая очищать десна и спинку языка.



Несколько слов хочу сказать о дополнительных средствах зубной гигиены. Зубные эликсиры или ополаскиватели полости рта – это преимущественно антисептические растворы, призванные уменьшать количество микроорганизмов в полости рта. Существуют также и ополаскиватели с анальгетиками, противовоспалительными средствами, дезодорирующими компонентами и веществами, снижающими образование зубного налета. Регулярной чистки зубов щеткой и пастой, и правильного использования зубной нити бывает достаточно в большинстве случаев. Однако ополаскиватели обеспечивают дополнительную защиту от кариеса и пародонтита.



Межзубный ёршик — это специальный гигиенический инструмент с тонкой стержневидной основой, вдоль которого расположены нейлоновые ворсинки разной длины, толщины и степени жёсткости. С помощью такого ёршика удобно чистить труднодоступные для обычной щётки места, например, широкое пространство между зубами, деталями брекет-системы, скрытые промежутки в ортопедических конструкциях (коронках, мостах, частичных и полных протезах, имплантах). Ершики показаны не всем

пациентам и назначаются врачом-стоматологом только после осмотра полости рта.



Ирригаторы полости рта – удивительный помощник в поддержании чистоты полости рта. За счёт пульсации струи воды происходит удаление зубного налёта из межзубных промежутков, а также массаж дёсен, что может сделать этот прибор незаменимым для пациентов, страдающих от пародонтита, пациентов с брекет-системами и несъёмными протезами (искусственными коронками, мостовидными протезами) в полости рта.

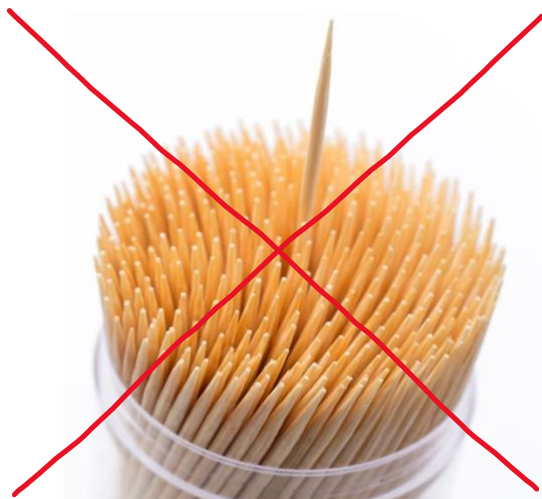


И наконец несколько хороших слов хочется сказать о жевательных резинках, ведь это самый удобный способ очистить и освежить полости рта в случаях, когда использование зубной щетки и пасты не представляется возможным. Жевательная резинка частично решает проблему механической нагрузки на опорную ткань наших зубов, природой предназначенных для перемалывания грубой, жесткой пищи, усиливая кровоснабжение жевательных мышц и тканей периодонта, оказывает очищающее и антимикробное действие в полости рта, чем достигается противокариозный и противовоспалительный эффект. Но нельзя забывать, что неправильное

(слишком частое и длительное) использование жевательной резинки может нанести вред: вызвать гипертрофию жевательных мышц, истощение слюнных желез, дисфункцию височно-нижнечелюстного сустава, спровоцировать гиперсекрецию желудочного сока и возникновение гастрита при употреблении резинки на голодный желудок. Для предотвращения таких последствий жевательную резинку следует использовать кратковременно 5-10 максимум 15 минут после приема пищи, не более 3 раз в день. Не рекомендую предлагать жевательную резинку детям младше 6 лет в связи с опасностью проглатывания или ее попадания в дыхательные пути.



Хочу обратить ваше внимание на то, что зубочисток среди средств индивидуальной гигиены полости рта нет. Ни одна зубочистка не способна удалить остатки пищи полноценно из межзубных промежутков и тем более зубодесневых карманов. С удалением остатков пищи из межзубных пространств успешно справляется зубная нить и межзубные ершики. Достаточно всего лишь одного неловкого движения зубочисткой и целостность десны нарушена – начинается кровотечение, появляется травматическая эрозия и даже язва, которая является входными воротами для внедрения и распространения инфекции. Постоянное механическое давление и травмирование десен зубочистками только усугубляют воспаление, оно прогрессирует и переходит в агрессивные формы. В процессе использования зубочистка под давлением зубов и воздействием слюны разволокняется, а ее мелкие кончики и фрагменты впиваются в ткани и становятся занозой в десне, провоцируя обширное и даже гнойное воспаление. Не говоря уже о том, сколько зубочисток случайно проглатывается и вдыхается пациентами. Заметьте, если есть регулярная необходимость в использовании зубочистки, значит вам нужна стоматологическая помощь, и это касается не только здоровья зубов, но и десен.

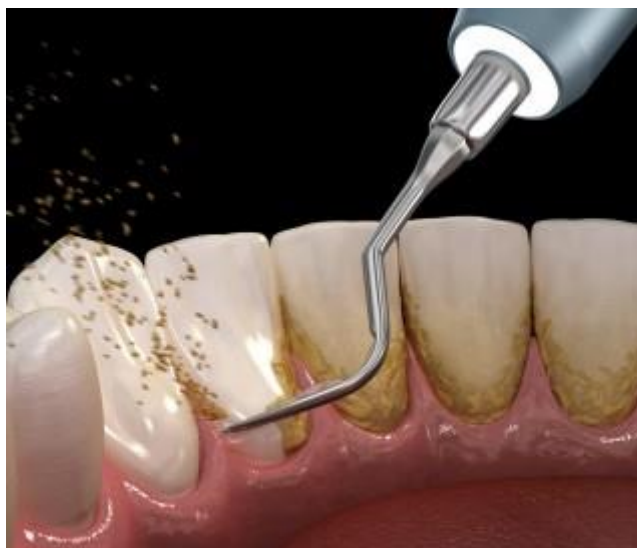


Считаю важным показать и рассказать вам о зубном камне – это тот вид зубных отложений, который врачи-стоматологи, к сожалению, наблюдают у каждого второго нашего взрослого пациента. Зубной камень слишком плотный из-за отложения в нем большого количества минеральных солей и как бы вы не старались, вы не сможете самостоятельно удалить его с поверхности зубов даже с помощью совершенной зубной щетки и самой дорогой зубной пасты. А удалять его очень важно. Из-за плотной консистенции зубной камень оказывает механическое давление и травмирует эпителий десны и волокна периодонтальной связки, отдавливая их с поверхности корня. Следует также учитывать химическое воздействие зубного камня на пародонт вследствие наличия в нем некоторых токсических элементов. С образования камня начинается одно из серьезных и трудно излечимых заболеваний полости рта – генерализованный пародонтит.



Полностью удалить зубной камень с поверхности зубов может лишь врач-стоматолог с помощью специальных крючков или ультразвукового скейлера, а процедура эта называется профессиональная гигиена полости рта и проводится должна каждому здоровому (то есть санированному) пациенту один раз в год, а пациентам с генерализованным пародонтитом – чаще.





Дорогие наши пациенты, помните, если вы часто и тщательно чистите полость рта, никакие сопутствующие факторы – ни вязкая слюна, ни вредные привычки, ни плохая наследственность, ни сопутствующие хронические заболевания, ни плохое питание – не возьмут верх над вашими зубами и деснами, а работа врача-стоматолога станет легкой и похожей на праздник, чего я нам всем и желаю!

С уважением, доцент кафедры хирургической стоматологии и челюстно-лицевой хирургии ФГБОУ ВО ЛГМУ им. Свт. Луки Минздрава России, врач-стоматолог высшей категории Шпулина Ольга Александровна