

ЭФФЕКТИВНАЯ И БЕЗОПАСНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



**Волонтеры
медики**

Всероссийское
общественное движение



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ



Распространенность кариеса
зубов составляет **83%** у детей
в возрасте **6 лет** и **100%** у взрослых



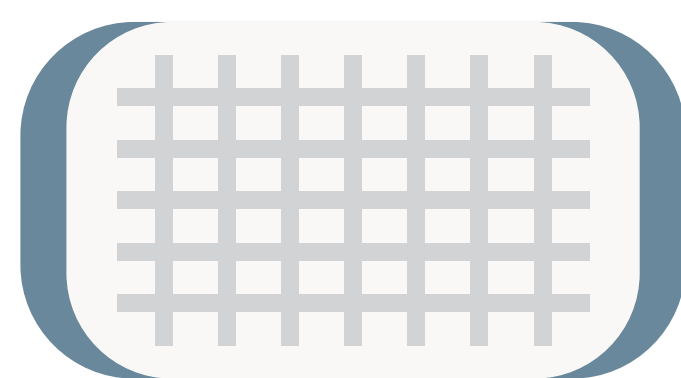
Распространенность флюороза
у детей **12 и 15 лет** в среднем
по России составляет **6%**,
а у взрослых **35-44 лет** – **5%**



Распространенность заболеваний
слизистой оболочки у детей
составляет от **4,6%** до **5,7%**,
у взрослых **35-44 лет** – **8,3%**,
у лиц **65 лет** и старше – **10,1%**

ЭФФЕКТИВНАЯ И БЕЗОПАСНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ И ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Кариес – патологический процесс, проявляющийся после прорезывания зубов, при котором происходит деминерализация и размягчение твердых тканей зуба с последующим образованием дефекта в виде полости

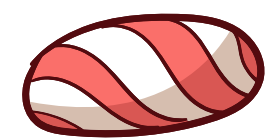


«ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРИЕСА»

Местные факторы



Зубной налет и факторы, способствующие его образованию и накоплению

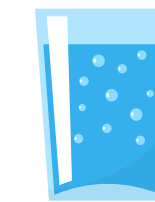


Частое употребление легкоферментируемых углеводов (чаще всего сахаров)



Свойства ротовой жидкости
Низкая резистентность эмали к действию кислот, обусловленная особенностями ее состава и свойств

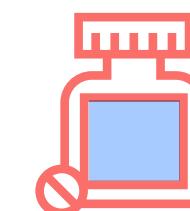
Общие факторы



Низкое содержание фторидов в питьевой воде



Дефицит кальция в организме



Наличие системных хронических заболеваний, экстремальные воздействия на организм, стресс

ГРУППЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРИЕСА ЗУБОВ

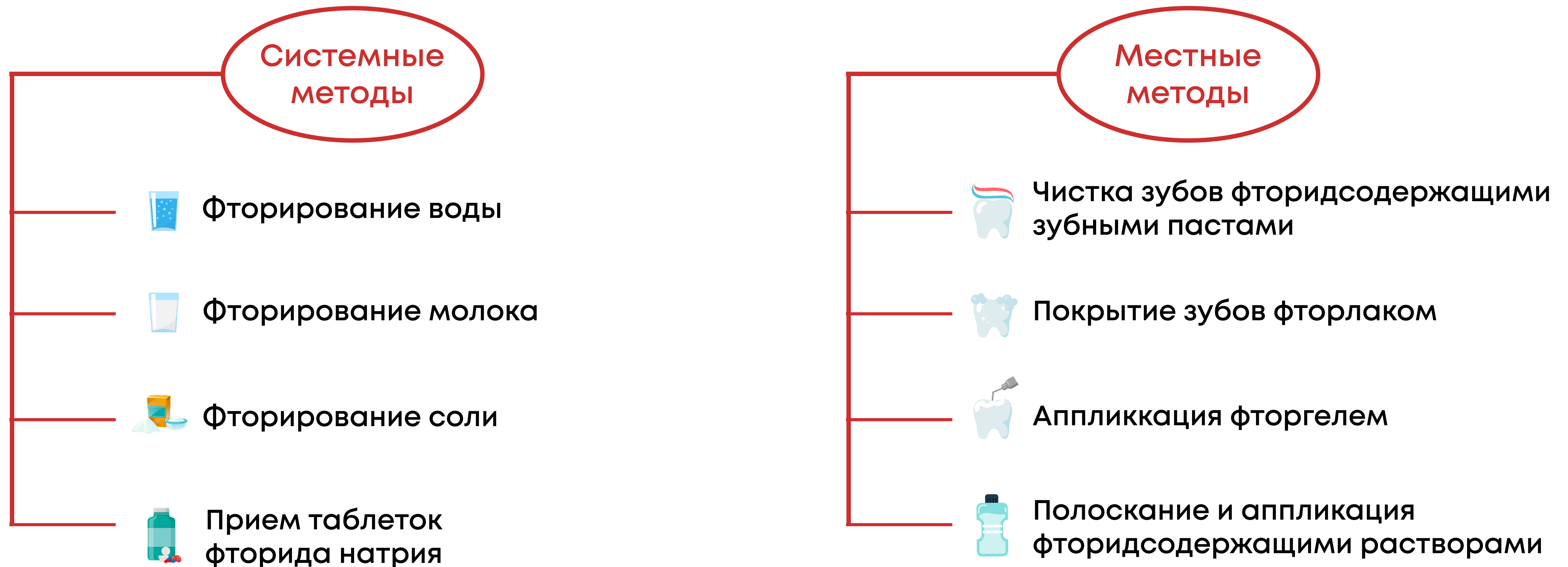
Повышенному риску возникновения кариеса зубов подвержены следующие группы пациентов:

- Беременные;
- Дети раннего возраста;
- В период прорезывания постоянных зубов;
- В период ортодонтического лечения (особенно с применением несъёмных аппаратов);
- С обширными реставрациями твердых тканей зубов;
- С нарушением слюноотделения.

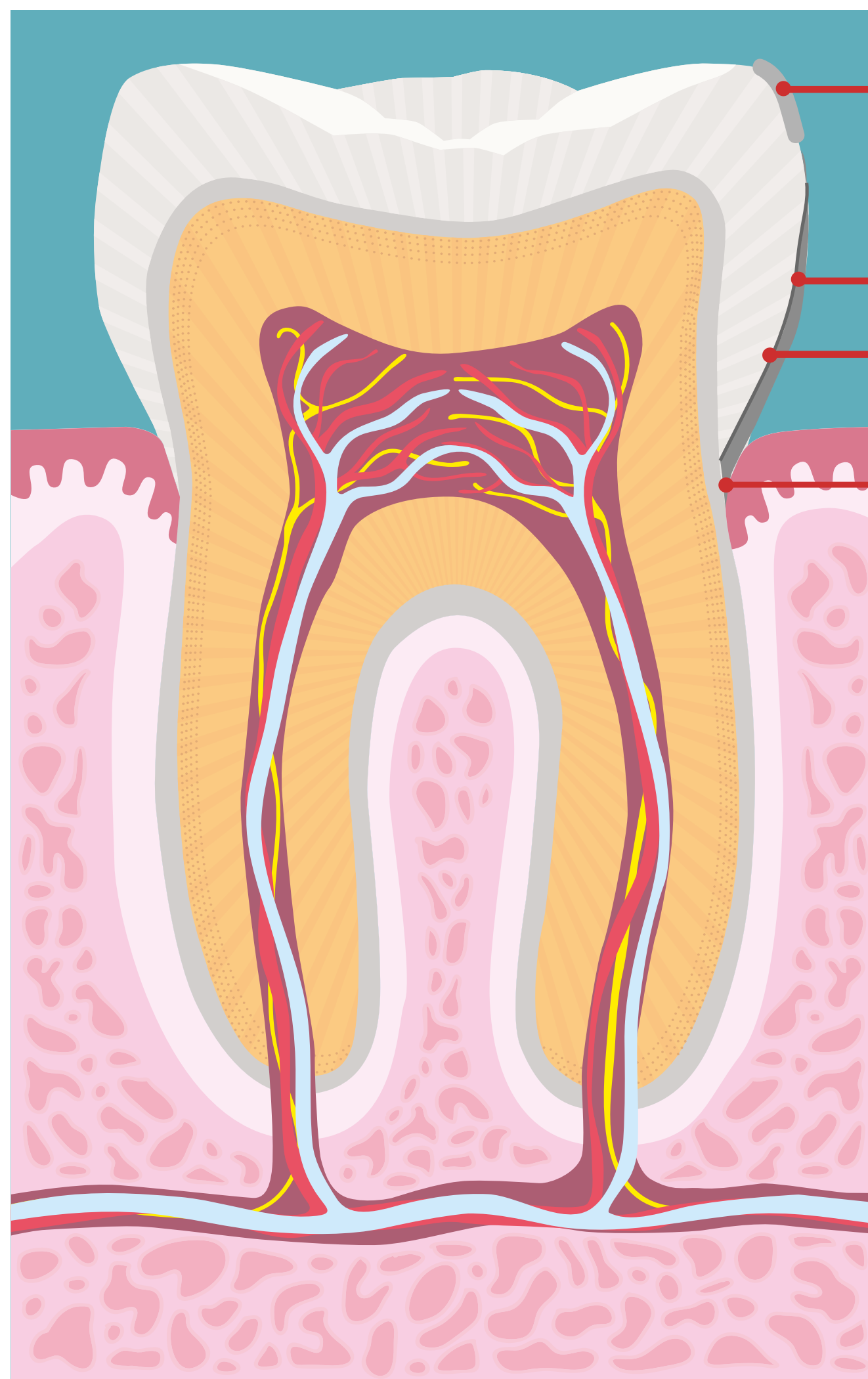


МЕТОДЫ ФТОРИДПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА ЗУБОВ

Поступление фторидов в организм для профилактики кариеса зубов можно осуществлять двумя путями: системным и местным



ВИДЫ ПОВЕРХНОСТНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ НА ЗУБАХ ПО СТРУКТУРЕ И СВОЙСТВАМ



Неминерализованные зубные отложения:

Зубной налет

Пелликула

Кутикула

Минерализованные зубные отложения:

Надесневой и поддесневой зубной камень

КАЛЬЦИЙСОДЕРЖАЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА ЗУБОВ

Восполнению дефицита кальция в организме способствует прием витаминно-минеральных комплексов, который можно рассматривать как один из методов эндогенной профилактики кариеса зубов. Учитывая возможные противопоказания, прием витаминно-минеральных комплексов необходимо проводить только по согласованию с лечащим врачом акушером-гинекологом, терапевтом, педиатром.

Кальцийсодержащие реминерализующие средства (применяемые местно) могут быть в форме:



Зубных паст



Растворов для полосканий и аппликаций



Гелей и муссов



Кутикула – тонкая оболочка на поверхности эмали, которая исчезает после прорезывания зуба

Состоит из 2-х слоев:

Подповерхностного (оболочка Насмита)

Поверхностная кутикула

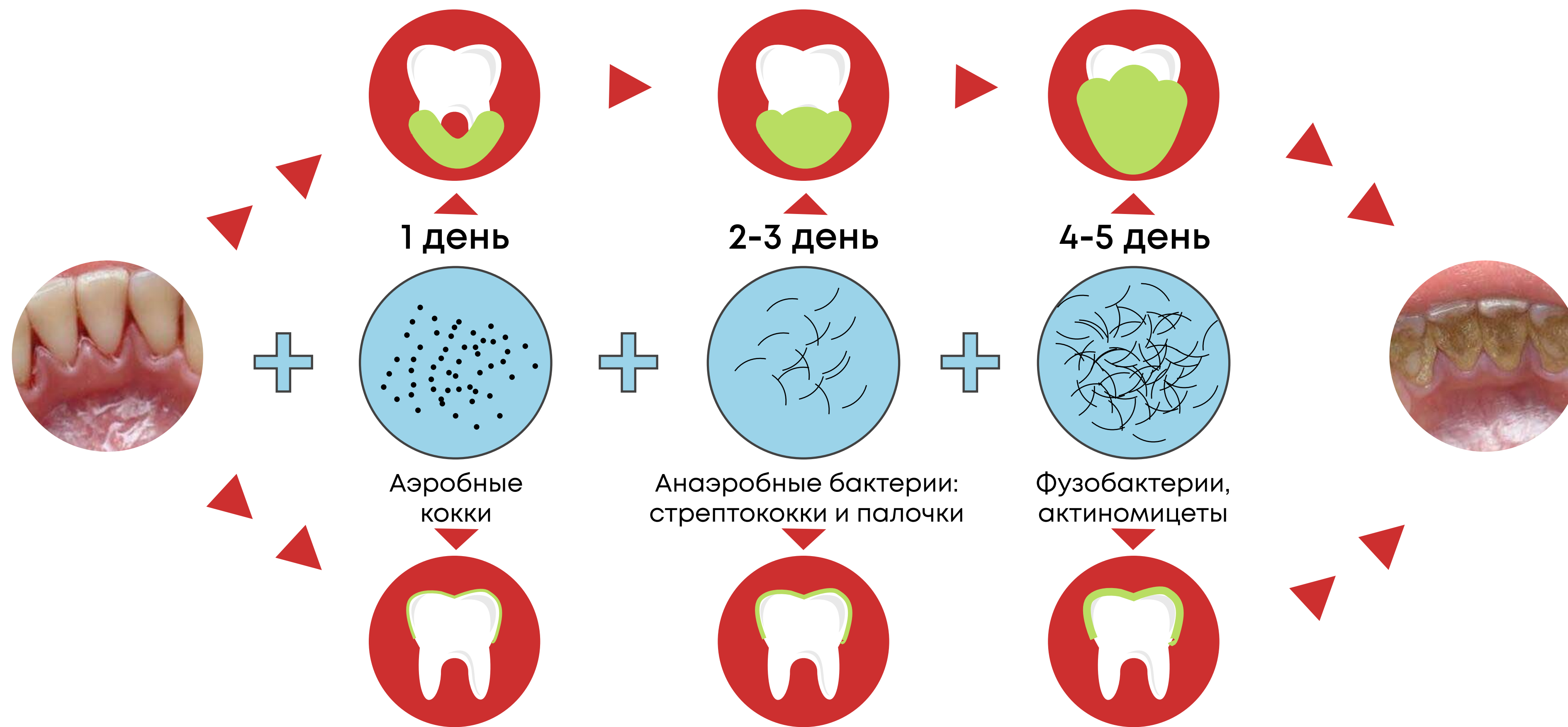
Пелликула – приобретенная тонкая органическая пленка на поверхности эмали. Является производным слюны гликопротеинов, которые избирательно адсорбируются на поверхности эмали. Белок слюны муцин играет важную роль в образовании. Пелликула появляется после прорезывания зуба и плотно фиксируется на его поверхности. При удалении пелликулы абразивными средствами восстанавливается через 20-30 минут.



Зубной налет – плотно прикрепленное к поверхности зуба образование, состоящее из бактерий, расположенных внутри органической матрицы

Этапы образования зубного налета

Увеличение площади зубного налета



Увеличение толщины зубного налета

РАЗНОВИДНОСТИ ЗУБНОГО НАЛЕТА

Мягкий зубной налет

Зеленый зубной налет

Коричневый зубной налет



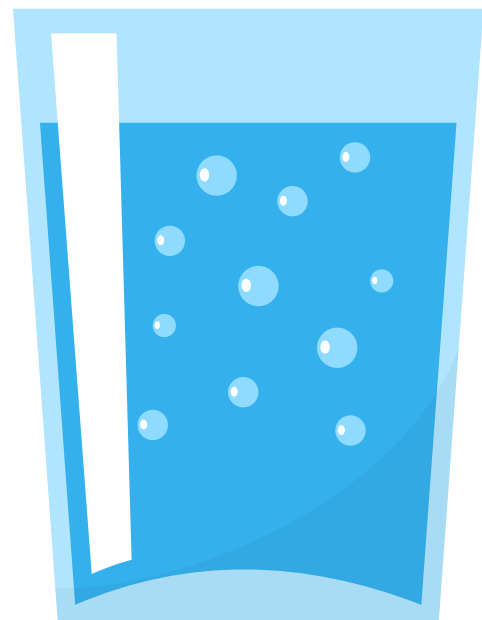
НАДДЕСНЕВОЙ

ПОДДЕСНЕВОЙ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА. РОЛЬ ФТОРИДОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА ЗУБОВ

Источники поступления фторидов в организм:

Питьевая вода – основной источник



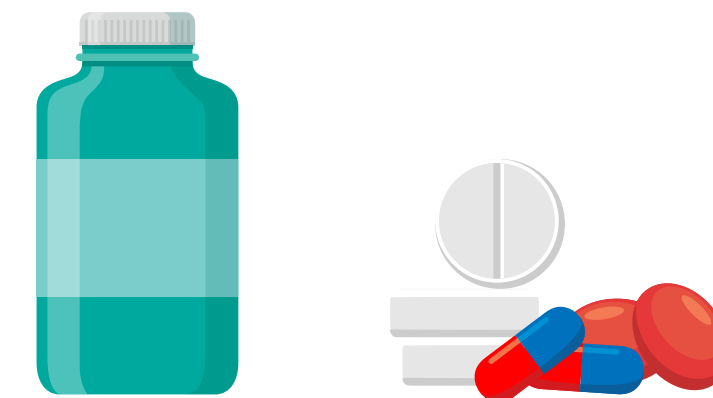
Оптимальное содержание фторида в воде в районах с жарким климатом – 0,7-0,8 мг/л, с умеренным климатом – 1 мг/л, с холодным климатом – 1,2 мг/л

Пищевые продукты



Относительно богатые фторидами – морская рыба, минеральная вода (Боржоми), грецкие орехи, какао-порошок, печень, мясо птицы, баранина, соя, ячмень, а также черный и зеленый чай

Некоторые лекарства, пестициды



Воздух (при наличии в области промышленных предприятий по производству фосфорной кислоты, суперфосфата, алюминия, стекла, серной кислоты, пластмасс и углеводов)

ЧЕМУ СПОСОБСТВУЕТ ПОСТУПЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ДОЗ ФТОРИДА В ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА ДО ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБОВ?

Увеличению размеров кристаллов гидроксиапатита

Снижению содержания карбонатов в эмали

Формированию менее глубоких и более широких фиссур

Замещению гидроксильных групп (ОН-) в гидроксиапатите на ионы фтора с образованием кристаллов фторапатита

Повышению прочности и снижению растворимости эмали



МЕХАНИЗМ ПРОТИВОКАРИОЗНОГО ДЕЙСТВИЯ ФТОРИДА ПОСЛЕ ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБОВ



Ингибирование процесса деминерализации и ускорение реминерализации эмали

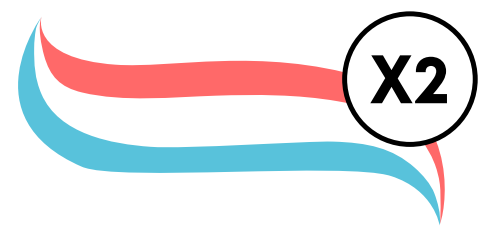
Нарушение метаболизма кариесогенных бактерий

Действие фторидов на зубной налет

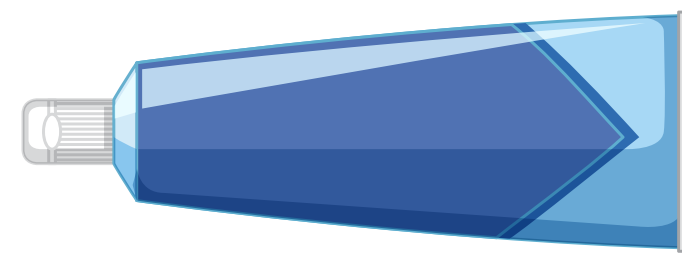
- Ингибирование транспорта глюкозы в клетки кариесогенных бактерий
- Нарушение образования внеклеточных полисахаридов, формирующих матрицу зубного налета
- Снижение количества ферментов, участвующих в образовании органических кислот

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ФТОРИДСОДЕРЖАЩИХ ПАСТ

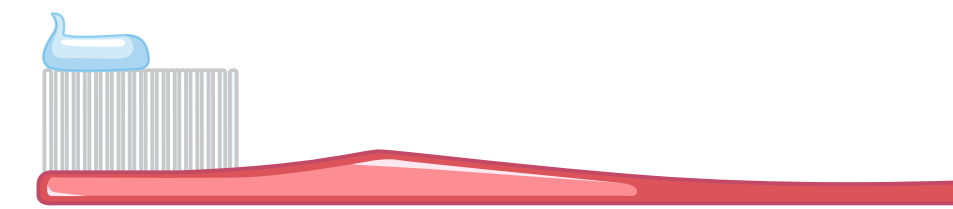
для жителей районов с низким и оптимальным содержанием фторида в питьевой воде



Использовать ежедневно,
дважды в день, с 2 лет



Концентрация фторида в зубных пастах для детей дошкольного возраста – 500 ppm, для детей старше 6 лет и взрослых – 1450 ppm



Количество зубной пасты для однократной чистки зубов у детей дошкольного возраста – с ноготь мизинца ребенка



Чистить зубы не менее 3 минут, затем ополоснуть рот небольшим количеством воды или использовать фторсодержащий ополаскиватель

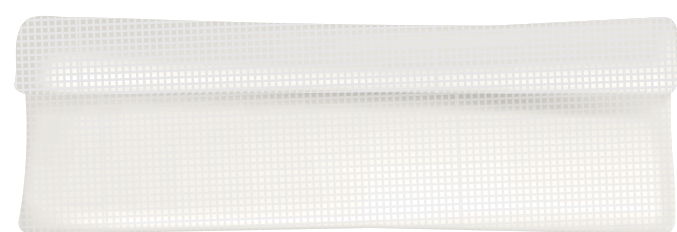


Для пролонгирования эффекта в течение часа воздержаться от приема пищи и напитков

Средства для лиц (особенно детей и подростков), проживающих в районах с повышенным содержанием фторида в питьевой воде, и пациентов с флюорозом – кальцийсодержащие средства для профилактики кариеса зубов.

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ С МОМЕНТА РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

для жителей районов с низким и оптимальным содержанием фторида в питьевой воде



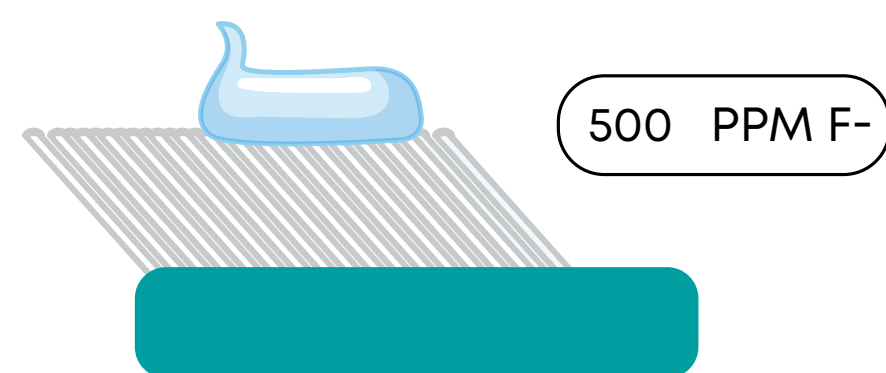
До прорезывания зубов после каждого кормления младенца марлевой салфеткой удаляют остатки пищи с альвеолярных гребней и неба



С момента прорезывания первого зуба его очищают с помощью очень мягкой латексной щеточки-напальчника не менее 1 раза в день, без применения зубной пасты. Направление от десны к режущему краю



С 1 года чистить зубы с ребенком необходимо 2 раза в день (утром и вечером) движениями от десны к режущему краю и горизонтальными движениями на жевательных поверхностях. Можно использовать зубную пасту, нанося на зубную щетку с размером ногтя мизинца.



С 2 лет необходимо постепенно приучать чистить зубы самостоятельно под контролем родителей 2 раза в день. Необходимо использовать мягкую зубную щетку и фторсодержащую пасту (500 ppm F-). ! Обговорить с ребенком, что глотать зубную пасту и другие средства для индивидуальной гигиены полости рта **НЕЛЬЗЯ!**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И СОСТОЯНИЯ ПОЛОСТИ РТА ПАЦИЕНТА**

ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ
Дети от 0 до 1 года	Салфетки для удаления остатков пищи с альвеолярных гребней и неба. Щетка-напальчник из силикона для очищения первых временных зубов не менее 1 раза в день
Дети 1-2 лет	Очень мягкая детская зубная щетка, возможно использование детской гелеобразной зубной пасты (очень тонкий слой пасты на щетке)
Дети 2-5 лет	Очень мягкая детская зубная щетка, детские зубные пасты, содержащие кальций и фториды (500 ppm F-) (количество пасты на щетке – с мизинец ногтя ребенка)
Дети 6-11 лет	Детская зубная щетка с мягкой щетиной, противокариозные зубные пасты, содержащие кальций и фториды (1000-1450 ppm F-), фторидсодержащие ополаскиватели

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ

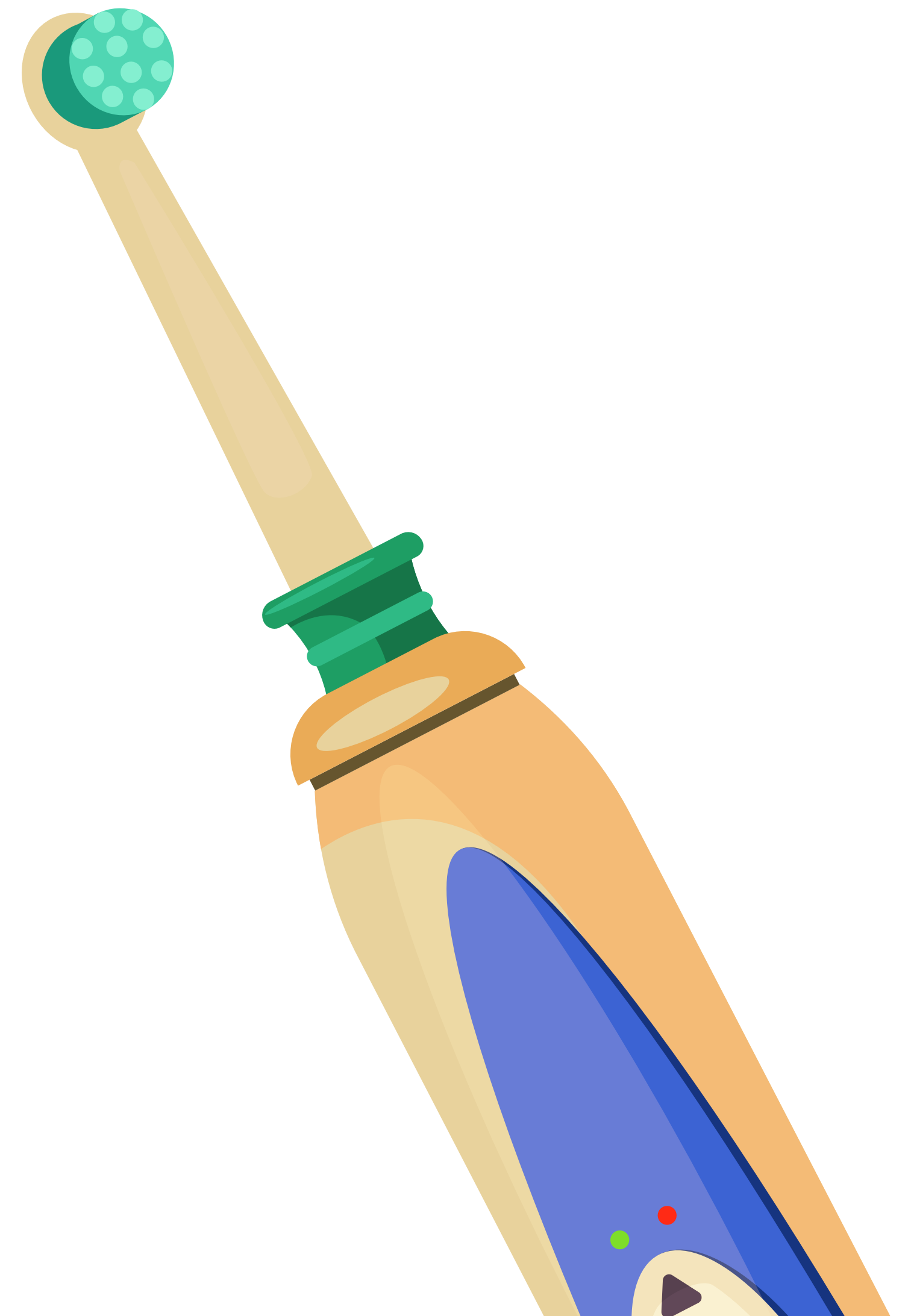
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И СОСТОЯНИЯ ПОЛОСТИ РТА ПАЦИЕНТА

ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ
Дети с 12 лет и взрослые, проживающие в районах с низким или оптимальным содержанием фторида в воде	Зубная щетка мягкой жесткости (средней по рекомендации врача-стоматолога), фторидсодержащие зубные пасты (1450 ppm F-), фторидсодержащие ополаскиватели, зубные нити
Дети и взрослые, проживающие в районах с повышенным содержанием фторида в воде	Зубная щетка мягкой или средней жесткости (соответственно возрасту), зубные пасты и ополаскиватели, не содержащие фторида (для профилактики кариеса зубов – кальцийсодержащие средства), зубные нити

ОСОБЕННОСТИ ОЧИЩЕНИЯ ЗУБОВ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ ЗУБНЫМИ ЩЕТКАМИ

Рабочую поверхность зубной щетки помещают на каждую поверхность зуба и удерживают 1-2 секунды, после чего ее перемещают к соседнему зубу. При использовании электрической зубной щетки с вращающейся головкой нельзя совершать активные движения, как при чистке обычной щеткой.

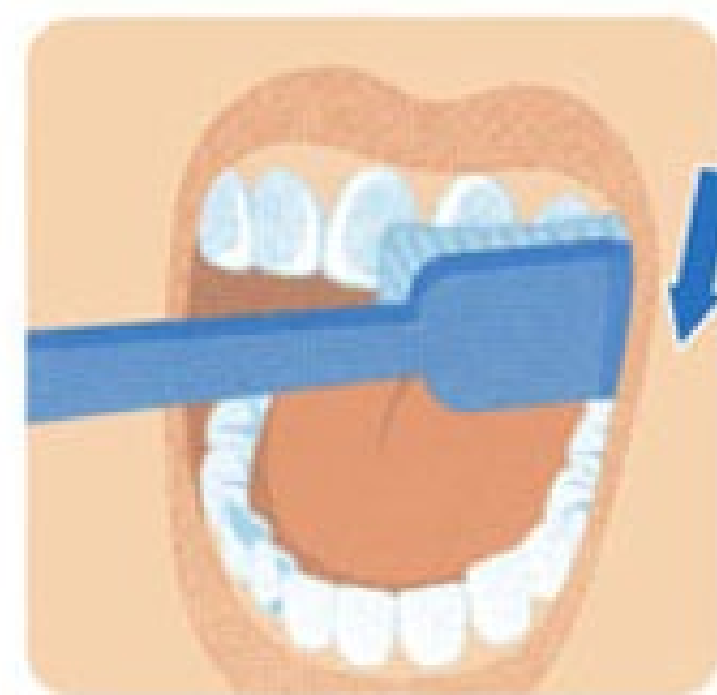
Головку такой щетки можно передвигать только переставляя ее!



ЦЕЛЬ ЧИСТКИ ЗУБОВ

1. Удалить зубной налет
2. Очистить зубы от остатков пищи и окрашивания
3. Стимулировать ткани десны
4. Использовать лечебно-профилактическое воздействие зубной пасты

СТАНДАРТНЫЙ МЕТОД ЧИСТКИ ЗУБОВ



1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов

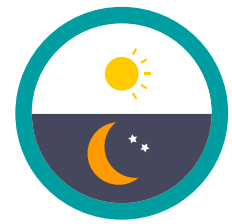


5. Массаж десен

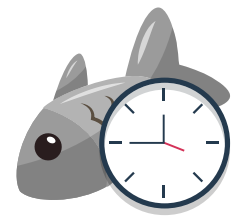


6. Чистка языка

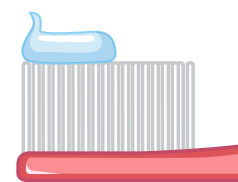
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ КАСАТЕЛЬНО ВРЕМЕНИ ЧИСТКИ ЗУБОВ, ОБРАЩЕНИЯ С ЗУБНОЙ ЩЁТКОЙ И ПАСТОЙ



Зубы рекомендуется чистить не менее двух раз в день (после завтрака и перед сном)



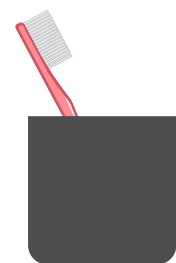
Чистить зубы сразу после завтрака вредно для эмали, размягчённой действием пищевых кислот. Необходимо выждать 15-20 минут



На щетку наносится небольшое количество пасты (размером с горошину)



Не глотайте пасту, так как лишнее количество фтора только разрушает зубы. Кроме того, в пасте могут быть другие губительные для здоровья компоненты



После использования щётку необходимо тщательно промывать и поставить в специальный стакан щетиной вверх



В домашних условиях чистоту зубов можно определить, проведя языком по всем их поверхностям, если зубы гладкие – это является критерием чистоты, если определяется шероховатость – такие места надо повторно подвергнуть очистке



Не забывайте о чистке языка, на котором скапливается множество бактерий

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ КАСАТЕЛЬНО ПРОЦЕДУРЫ ЧИСТКИ ЗУБОВ

- ⚠ Нельзя делать горизонтальные движения щёткой вдоль зубного ряда! Это только загоняет налёт в межзубные промежутки, а не счищает его
- ⚠ Основное движение при чистке зубов: от десны к режущему краю зуба
- ⚠ Располагайте головку зубной щётки под углом 45 градусов к линии десны. Делайте ей короткие круговые движения (от десны к режущему краю)
- ⚠ «Передние зубы» (верхние и нижние) также очищаются «вертикальными» движениями, но для удобства щётку можно поставить перпендикулярно зубному ряду
- ⚠ После очистки передней стороны зубов можно приступить к работе с их жевательной поверхностью. Для этого подойдут всем известные движения вдоль. Однако сильный нажим проблемы не решит – достаточно лёгких массирующих движений с внутренней и внешней сторон
- ⚠ Завершать чистку круговыми движениями щётки по внешней поверхности зубов при сомкнутых челюстях
- ⚠ Чистить зубы необходимо в течение 3-4 минут (за это время вы успеваете сделать примерно 300-400 движений щёткой)

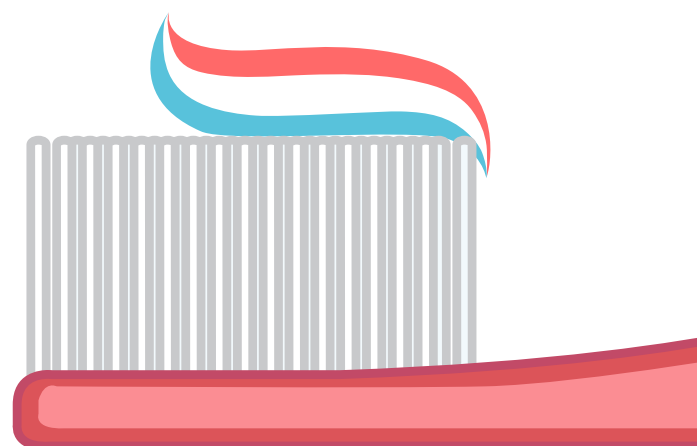
Конечной целью стоматологического просвещения является приобретением пациентом привычек ЗОЖ на основе полученных знаний.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ЗУБНЫХ ЩЕТОК И ИХ ЭКСПЛУАТАЦИИ

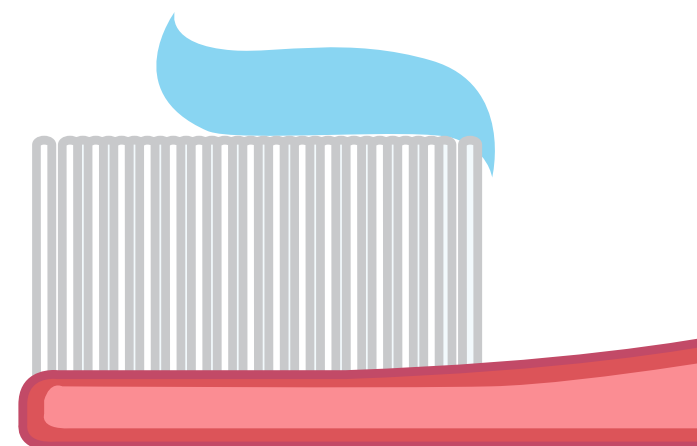
1. Щетина должна быть изготовлена из искусственного волокна;
2. Следует выбирать зубную щетку с короткой рабочей частью;
3. Степень жесткости щетины должна соответствовать возрасту и состоянию полости рта пациента (очень мягкое и мягкое волокно – детям до 10-12 лет, лицам с повышенной чувствительностью зубов, с некариозными поражениями твердых тканей зуба, с воспалительными заболеваниями пародонта в стадии обострения, в послеоперационный период хирургических вмешательств на пародонте; Большинству подростков и взрослых рекомендуется использование зубных щеток средней жесткости).
4. Замена зубной щетки требуется каждые 2-3 месяца при условии ежедневной чистки зубов дважды в день;
5. Хранить зубную щетку следует в открытом виде (в стакане, рабочей частью вверх);
6. Не следует выбирать жесткие и очень жесткие зубные щетки.

ЗУБНЫЕ ПАСТЫ

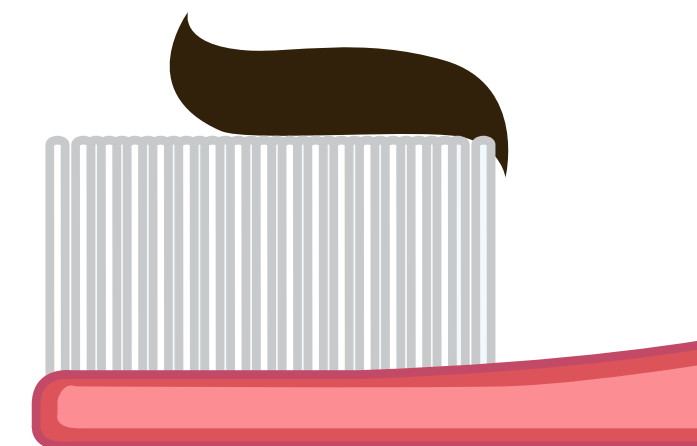
Различают следующие виды зубных паст:



Гигиенические (только для удаления зубного налета и дезодорации полости рта)



Простые лечебно-профилактические (содержат один, реже два активных компонента)



Комплексные лечебно-профилактические (содержат активные компоненты для профилактики и лечения разных видов патологии)

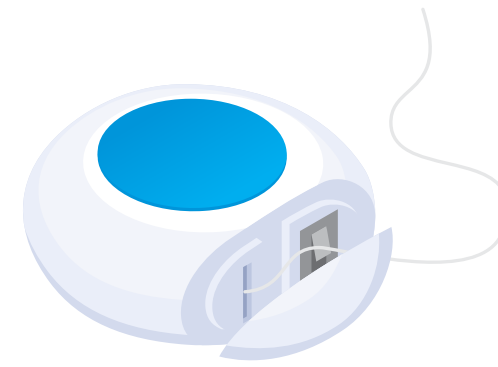
Для индивидуальной гигиены полости рта также применяют следующие средства гигиены:



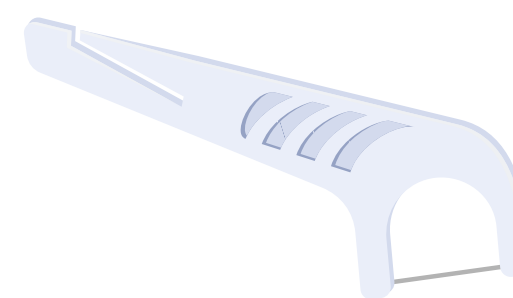
Ополаскиватели для полости рта



Пенки для полости рта



Зубные нити



Скребки, щетки для очищения языка



Ирригаторы