

## Ключ к предотвращению кариеса – его профилактика

Повышенное употребление сахара, добавление в пищу различных консервантов, низкое содержание фтора в пище и воде, термическая обработка, мягкая консистенция еды – свойства нашей пищи, которые не способствуют самоочищению полости рта и тем самым являются причиной образования мягкого зубного налёта.

**Мягкий зубной налет** состоит из остатков пищи, элементов слюны, бактерий и продуктов их жизнедеятельности. Микроорганизмы, вызывающие кариес и очень любят полисахара, это - их пища. Они едят и размножаются. Когда их становится достаточно много - начинаются проблемы у зубов и десен. Мягкий зубной налет является «домом» для микроорганизмов, он отлично защищает их от внешних воздействий.

Основной задачей индивидуальной гигиены полости рта является борьба с мягким зубным налетом. Это и есть один из аспектов профилактики возникновения кариеса.

### Принципы борьбы с зубным налетом:

**Время.** Вместе со следующей зубной щеткой нужно купить песочные часы с пятиминутным интервалом и довести время чистки зубов до этой цифры.

**Правильность движений:** чистим от десны к жевательной поверхности у боковых зубов и от десны к режущему краю передних, как снаружи, так и изнутри. Жевательные поверхности "проходим" вперед и назад. Работаем над всеми зубами таким образом многократно.

**Характеристика зубной щетки** - жесткость щетины - может быть мягкой, средней и высокой (выбор зависит от чувствительности твердых тканей зубов). Выбирая щетку, помните, что она должна хорошо убирать мягкий зубной налет. Вариант, который наиболее подходящий для вас может порекомендовать стоматолог.

Щетка должна быть заменена не реже, **чем один раз в три месяца**, т.к. изнашивается щетина.

**Зубная паста**, точнее ее выбор - чаще всего вопрос личных предпочтений. Специалисты рекомендуют потребителям обратить внимание на такие пасты, как:

- ✓ «PRESIDENT Unique» или «PRESIDENT Classic»;
- ✓ «СПЛАТ Биокальций»;
- ✓ SILCA «Herbal Complete» и «Natural Extrakte» и другие.

**Флосс.** Нитью надо обязательно проходить все контактные поверхности. Заводим ее в межзубное пространство, к десне и скребем "пилящими" движениями по боковой стенке зуба, ведя нить к жевательной поверхности у боковых или к режущему краю у передних зубов. Так обрабатываем все боковые или контактные области зубов. Тщательно.

**Когда чистить зубы?** Обязательно два раза в день. Утром - после завтрака. Вечером - перед сном (плюс - флосс).

**Фтор** обладает самым ярко выраженным действием против кариеса. Он способен подавлять рост вредных кислотообразующих бактерий, а также образует специальные структуры в эмали зуба, обладающие высокой сопротивляемостью к заболеванию. Стоит обратить внимание на содержащие фтор препараты, а именно:

- 1 Таблетки для полоскания;
- 2 Фторированную соль;
- 3 Лаки;
- 4 Специальная лечебная зубная паста от кариеса.

**Жевательная резинка.** Очень хороша в течении 10-15 минут после еды, на уже почищенных зубах (вот тогда получается изменить кислотно-щелочной баланс в нужную сторону, и действительно угнетаются факторы, вызывающие кариес). **Жевать, не переставая, целый день - нельзя!** Мы дезориентируем свою пищеварительную систему, она начинает

"ждать" прибытия пищи сверху из полости рта, вырабатывая при этом соки и ферменты, а еды все нет и нет.

**Специальные щетки для слизистой щек и спинки языка.** Относиться к ним надо крайне аккуратно, рекомендуются только по назначению врача. Лучше поесть салат из овощей (капуста, морковь и т.д.) - такая достаточно "грубая" пища хорошо очищает язык и щеки.

Затрачивая совсем немного времени в течении дня, Вам удастся держать свою ротовую полость в чистоте и оберегать зубы и десны от заболеваний.

Не забывайте также, что нужно **не реже двух раз в год** обращаться к стоматологу для контрольных осмотров и проведения сеансов профессиональной гигиены полости рта.

*Хорошо смеется тот, у кого тридцать два зуба.*

*Сильвия Чиз, стоматолог*

Врач-интерн О.О. Левшук