Как правильно чистить зубы.

Ежедневно каждый человек привык умываться и чистить зубы. Но редко, кто из нас задумывается о том, правильно ли мы это делаем и какие средства гигиены мы используем. А между тем очень важно не только регулярно чистить зубы, но делать это правильно.

По статистике, 90% населения не умеет правильно ухаживать за своими зубами. Каждый день на наших зубах образуется пленка зубного налета, состоящая из быстро размножающихся бактерий. Если зубной налет удаляется недостаточно и нерегулярно, кислоты, продукты метаболизма бактерий, поражают десны. Десны воспаляются и начинают кровоточить. Это опасный сигнал – начальная стадия **заболевания пародонта**. Далее воспаление начинает распространяться, захватывая все большее количество зубов. Кровоточивость появляется не только в период чистки, но и при откусывании твердой пищи. Углубление воспаления приводит к появлению патологических зубодесневых карманов, что разрушительно действует на костную субстанцию, к которой прикреплен зуб.

Результатом этого процесса является возникновение подвижности зубов с последующей их потерей. Неблагоприятный аспект этой болезни заключается в том, что пораженный ею человек очень долго не замечает ее, так как болезнь прогрессирует, не причиняя боли. Только **врач-стоматолог может распознать заболевание на ранних стадиях** и предотвратить его прогрессирующее развитие при условии регулярного посещения стоматолога – не реже одного раза в 6 месяцев.

Клинически доказано, что ежедневная чистка зубов не является достаточной процедурой для поддержания зубов и десен в здоровом состоянии. Значительное уменьшение кровоточивости и воспаления десен достигается при ежедневном использовании оральных ирригаторов, которые благодаря своей функции массажа десен, улучшают местное кровообращение и стимулируют здоровое состояние десны. Правильно пользоваться данным аппаратом Вас научит врач-стоматолог. Немаловажным моментом для здоровья Ваших зубов и десен является проведение профессиональной гигиены – это комплекс процедур, включающий **удаление твердых зубных отложений (зубного камня)**, удаление пигментного пищевого налета с поверхности зубов, в том числе в труднодоступных участках, **полировка зубов специальными пастами и защитное покрытие фторсодержащим лаком**. Данную процедуру рекомендуется проводить как минимум два раза в год.

Позаботьтесь о здоровье своих зубов и десен сейчас! Не откладывайте визит к стоматологу! Врач-стоматолог научит Вас правильно чистить зубы, научит пользоваться внутриротовым ирригатором, даст рекомендации по использованию средств гигиены.

Своевременная профилактика – лучший способ не заболеть!

Как бороться с темно-коричневым налетом на зубах?

Начнем с того, что причина изменения цвета эмали связана с общим состоянием организма. Полосатый темно-коричневый, неподдающийся очистке налет – признак патологии пищеварительного тракта или дискинезии желчных путей. Осветление таких зубов лучше начинать с лечения у гастроэнтеролога. Плюс осветление эмали подходит далеко не всем: методика противопоказана беременным, кормящим, а также не проводится при незалеченном кариесе, пульпите, пародонтите, наличие внутри зуба металлических пломб также негативно влияет на результат отбеливания.

Для людей, не имеющих указанных проблем, **профессионально выполненное отбеливание безвредно**. Десны во время процедуры предохраняют специальный защитный гель и латексные пластины. В арсенале нашего стоматологического отделения есть несколько способов профессионального отбеливания зубов за полтора часа **на аппарате «ZOOM»**, но на какой именно методике остановиться – может решить только врач, после осмотра пациента.

Как быстро и не больно восстановить разрушенный зуб?

Некоторые люди полагают, что если зуб закрыт коронкой, то через некоторое время зуб обязательно «испортится». Приходится согласиться – такое иногда случается, но это результат некачественной работы. На сегодняшний день в стоматологии существует огромный выбор методов сохранения и восстановления разрушенных зубов. Используя пломбировочные материалы последнего поколения, можно реставрировать коронковую часть любого зуба. Если зуб сильно разрушен, то используется специальная «арматура» для усиления прочности и распределения жевательного давления. При повреждении коронковой части более 2/3 поверхности или при лечении зуба по поводу осложненного кариеса целесообразно восстанавливать зуб уже не пломбой, а вкладкой. Вкладка - это почти пломба, только сделанная из более прочного материала в специальной лаборатории, по слепку с вашего зуба. В любом случае, если Вы не знаете, что лучше - пломба, вкладка или коронка, – доверьтесь специалистам-профессионалам, которые всегда разъяснят Вам ситуацию, предложат различные варианты лечения и помогут принять правильное решение.

В настоящее время существуют методы эстетического восстановления зубов и улучшения внешнего вида зубного ряда терапевтическим путем, то есть, не одевая коронку, а, следовательно, без применения обтачивания и коронок. Метод называется «эстетическая реставрация фронтального ряда зубов терапевтическими винирами». Другими словами, непосредственно в кресле стоматолога в течение полутора-двух часов с использованием современных светоотверждаемых материалов последнего поколения врач восстанавливает переднюю поверхность фронтальных зубов и моделирует линию улыбки. Результат – красивые зубы быстро и надежно!

Есть ли еще какие-нибудь эффективные средства в уходе за зубами и борьбе с кариесом, кроме повседневной чистки?

Кариес образуется в трех местах: на гладкой поверхности (жевательной и контактной) и между зубами. На гладкой поверхности кариеса может не быть, если регулярно чистить зубы щеткой. На жевательной поверхности его тоже может не быть, если зубы вовремя "запечатывать" (герметизировать) специальным светоотверждаемым препаратом. Во многих странах это проделывают всем детям с 6-летнего возраста. (Например, в Финляндии благодаря такой профилактике у детей до 15 лет нет кариеса.) В нашей стране тоже проводятся подобные процедуры. Противопоказаний по возрасту для них нет. В идеале желательно сделать "запечатывание", как только у ребенка прорежутся постоянные зубы. На контактной поверхности кариеса можно избежать только в том случае, если тщательно обрабатывать межзубные промежутки флоссами - зубными нитями, ершиками, ирригаторами для полости рта. Это наиболее актуально, когда стоят **аппараты исправления прикуса**, так как под съемными пластинками или брекет-системами моментально образуется **обширный кариес**. Делайте это сами и приучите детей! И обязательно нужно покрывать контактные поверхности зубов специальным **фторсодержащим лаком (гелем, пастой)**. Он образует на зубах пленку, насыщает ткани зубов фтором, укрепляет эмаль и препятствует образованию кариеса. Ради такой процедуры желательно наведываться к стоматологу хотя бы раз в полгода.

Насколько брекет-системы эффективны в возрасте после 25-30 лет?

Эффективность **брекет-системы** зависит не от возраста пациента, а от его стоматологического статуса и общего состояния здоровья. Этапы лечения определяются **врачом-ортодонтом**, продолжительность лечения сообщается после осмотра полости рта, **рентгенологического обследования** и изготовления диагностических моделей. Успех во многом определяется точным выполнением рекомендаций врача. Длительность лечения может варьироваться – это напрямую зависит от индивидуальных особенностей каждого пациента.

Кроме брекет-системы существуют другие ортодонтические аппараты для исправления положения зубов и челюстей, которые можно использовать в 30-нем возрасте и старше.

Как уберечься от пародонтита и сохранить здоровые зубы?

**Пародонтит (воспаление десен)** возникает из-за плохого ухода за зубами. Его последствия могут быть крайне тяжелыми, вплоть до потери здорового зуба. Поэтому главным моментом в профилактике этого заболевания является правильная чистка зубов.

Запомните несколько важных моментов:

* Чистить зубы нужно два раза в день - после завтрака и непосредственно перед сном.
* Старайтесь не сокращать время чистки даже если Вам больно - не менее двух минут.
* Зубные щетки должны быть только из синтетической щетины, поскольку в ней трудно размножаться бактериям.
* Храните зубную щетку в открытом виде, щетиной наверх и как можно чаще промывайте с мылом. Менять ее следует раз в два-три месяца.
* Ваша зубная паста не должна иметь гелиевую консистенцию. Пасты с мелкими абразивными частичками гораздо лучше очищают зубы от плотного налета.
* И не забывайте два раза в год посещать стоматолога. Вовремя **снимать зубные камни** у стоматолога, удалять частички пищи с помощью ирригатора (ирригатор - современное межзубное средство гигиены, гидромассажёр, который эффективно очищает межзубные промежутки и карманы, предотвращает развитие многих болезней дёсен и зубного камня).

Зубы мудрости – удалять или нет?

**Удаление зубов мудрости** имеет свои показания. Так, если зуб мудрости стоит в зубной дуге, ему хватает места на челюсти и он полноценно участвует в акте жевания, то удалять его нет никакой необходимости. Зубы мудрости удаляют в том случае, если они неправильно располагаются в челюсти (то есть остается **диагноз "дистопия"**), если зубы не могут прорезаться (то есть не хватает места в челюсти) и такой зуб не может выйти в полость рта (то есть ставится **диагноз "ретенция зуба"**). Либо если зуб поврежден кариесом и форма кариеса уже осложненная, когда невозможно качественно пролечить каналы и добиться хорошего результата. Удалять зубы мудрости просто так, для профилактики, мы не рекомендуем, так как, возможно, зубы мудрости когда-нибудь со временем станут "последней надеждой" и **опорой для мостовидного протеза**.

Надо всегда учитывать, в каком состоянии находятся в то или иное время зубы мудрости. Если в целом они в порядке, то их стоит лечить наравне с другими.

После родов женщина часто сталкивается с декальцинозом, гингивитом, авитаминозом. Как этого можно избежать?

Чтобы не сталкиваться с подобной проблемой, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Правильная гигиена. Применяйте кальцесодержащие зубные пасты, используйте не только зубные щетки, но и ирригаторы полости рта.
2. Для предотвращения возникновения кариеса на контактных поверхностях зубов после приема пищи применяйте зубные нити.
3. Обязательно проконсультируйтесь с Вашим гинекологом и подберите витамины, содержащие кальций, витамины группы В и группы С.

Во время ухода за ротовой полостью следует уделять особое внимание тщательности вычищения межзубных и жевательных поверхностей зубов. Также необходимо уделять внимание поверхности языка, т.к. на ней находиться большое количество сосочков (чувствительные, вкусовые и т.п.). Между ними скапливается налет после приема пищи, который является хорошей средой для развития болезнетворной флоры. Поэтому поверхность языка необходимо вычищать не менее 2-х раз в день после чистки зубов. Для этого в аптеках необходимо приобрести либо специальную щетку для языка, либо скребок для языка, либо специальный ополаскиватель. И, конечно же, не стоит забывать о **профилактических осмотрах у врачей-стоматологов!** Всем рекомендовано это делать не реже 1-го раза в полгода, а беременным и кормящим женщинам не реже 1-го раза в три месяца.

Не вредно ли проведение отбеливания зубов?

Каждую женщину всегда волновал вопрос: «Как я выгляжу?» При этом в вопрос вкладывается не только наличие модной одежды и правильного макияжа. Сейчас высоко ценится и красивая улыбка. Пожалуй, не только специалисты-стоматологи обращают внимание при общении с человеком прежде всего на улыбку. Открытая красивая улыбка – это визитная карточка преуспевающей и уверенной в себе женщины.

За последнее время стоматология шагнула далеко вперед и появились действительно безопасные и доступные способы сделать свои зубы белее и красивее.

В США 90% врачей-стоматологов предлагают эту процедуру своим пациентам. Считается, что данная процедура относится к разряду не медицинских, а косметических. **Профессиональное отбеливание**безопасно, поскольку проводится под наблюдением врача, прошедшего сертификационное обучение. Отбеливание «ZOOM» основано на воздействии активного кислорода на пигментные структуры зуба. Весь механизм довольно прост: специальный гель, содержащий перекись водорода наносится на поверхность зуба. Перекись водорода проникает вглубь зуба в виде ионов активного кислорода. Специальный световой источник усиливает и ускоряет действие кислорода, который влияет на красящий пигмент зуба, делая его прозрачным и водорастворимым. Таким образом, отбеливание осуществляет кислород. Эффект достигается сразу по окончании процедуры отбеливания, и к первичному цвету зубы уже не возвращаются никогда. Кроме стационарной, существует и профессиональная система домашнего отбеливания с использованием специально изготовленных капп.

Что такое «сверхчувствительность зубов», как с этим бороться?

Повышенная чувствительность зубов встречается довольно часто. Называется это гиперестезия. Основным клиническим признаком является выраженная болезненность зубов, возникающая под влиянием различных раздражителей: кислого, сладкого, воздействие холодного воздуха, реакция на тактильные раздражители. Это приносит сильные страдания больным: нередко осложняет прием пищи, резко ухудшает гигиеническое состояние полости рта из-за болезненности проведения чистки зубов, а также вызывает психо-эмоциональное и нервное напряжение. Другими словами, возникает состояние, мешающее человеку нормально жить. Как свидетельствуют многочисленные клинические наблюдения, болевые ощущения могут возникать как в локализованных зонах, так и в области целой группы зубов. Данное заболевание возникает в силу множества различных причин.

**Гиперестезия** встречается довольно часто при нарушении твердых тканей зубов, таких как **кариозный процесс**, повышенная стираемость, **эрорзии эмали**, **клиновидные дефекты**, **препаровка при протезировании**. После пломбирования композитами, при заболеваниях пародонта, а также часто без видимых изменений в зубах, в том числе после отбеливания. Разобраться в столь многообразных причинах и,соответственно, провести правильное лечение может только **специалист-стоматолог**. Кроме того нередко данные проявления являются следствием более серьезных фоновых заболеваний щитовидной железы, половых и других эндокринных желез, дисфункции желудочно-кишечной и нервной системы. Диагностика фоновой патологии возможна только в условиях многопрофильного медицинского центра.