

# ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОИХ ЗУБАХ



Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта  
(17.03.2025 – 23.03.2025)

**Здоровые зубы – это огромная польза для здоровья**

**Открытая белозубая улыбка - символ привлекательности**

**Искренне улыбающийся человек со здоровыми зубами:**

- **Располагает к общению**
- **Обладает более высокой самооценкой**
- **Уверен в себе**
- **Чаще добивается поставленных целей**
- **Успешно строит карьеру**
- **Имеет стойкий иммунитет**
- **Реже обращается к врачам с жалобами на здоровье**
- **Обладает большей стрессоустойчивостью**

## **Ответственность - это ваше здоровье**



## Ответственность - это ваше здоровье

Понимание взаимосвязи болезней зубов и других органов — важное знание, которым должен владеть каждый и своевременно принимать меры

Болезни зубов:

- Снижают качество жизни
- Ухудшают социальное взаимодействие
- Влекут за собой необходимость в лечении
- Способствуют крупным материальным расходам

**Внимание!** Человек должен содержать зубы здоровыми!  
Проблемы с зубами отражаются на работе всего организма!





Полости рта и носа частично блокируют проникновение многих болезнетворных бактерий и вирусов

Регулярный уход - чистка зубов, санирование полости рта, поддержание здоровья слизистых оболочек активизирует защиту от возбудителей респираторных заболеваний

**Внимание!** У лиц с множественной формой кариеса снижен иммунитет! Они чаще болеют простудными заболеваниями с осложнениями!

- Пораженные кариесом зубы - источник хронической инфекции полости рта (*микробы переходят из кариозных полостей на миндалины, вызывая ангину*)
- Частые ангины - риск развития ревматизма, повреждений суставов (*артриты*)

## Здоровье полости рта - здоровый организм



## Заболевания полости рта и сердца

Чистка зубов и уход за всей полостью рта - это профилактика заболеваний сердца

- При плохой гигиене полости рта микробы проникают в сосуды десен, а оттуда – в общую систему кровообращения
- Происходит поражение стенок артерий, их воспаление и утолщение, что нарушает кровообращение (*особенно коронарных артерий*)
- Повышается риск развития инфаркта миокарда

**Внимание!** Если Вы чистите зубы один раз в день, на **70%** увеличиваете риск получить болезни сердца!

## Здоровье полости рта - здоровый организм



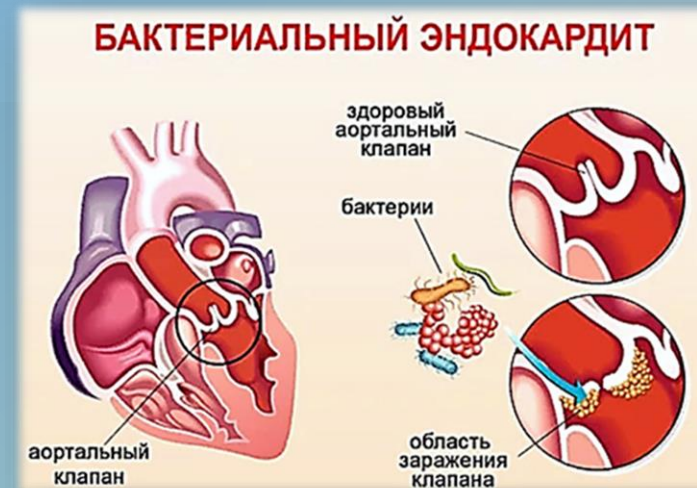
## Заболевания полости рта и сердца

Бактерии через кровоток достигают сердца, прикрепляются к стенкам сосудов, задерживаются на сердечных клапанах

Последствия - ревматизм, инфекционный эндокардит

- Ревматизм сердца (*ревмокардит*) - это воспаление мышц аутоиммунного типа, приводящее к патологии клапанов (*угроза сердечной недостаточности и смерти*)
- Инфекционный эндокардит – это заболевание, сопровождающееся поражением клапанов сердца полипами и язвами, изменениями пристеночного эндокарда (*риск развития тромбоза*)
- **Внимание!** Если у пациента зачатки атеросклероза (*даже при отсутствии зубной боли*) плохая гигиена зубов, инфекции на деснах - это факторы риска сердечных приступов и смерти

## Здоровье полости рта - здоровый организм



## Заболевания полости рта и сахарный диабет 2 типа

**Внимание! 95%** взрослых людей, страдающих диабетом 2 типа имеют проблемы с зубами!

- Ухудшает состояние полости рта, способствует разрушению зубов и десен
- Является предрасполагающим фактором для развития пародонтоза и пародонтита

Пародонтит – это воспаление, провоцирующее процесс разрушения в пародонте - комплексе тканей, отвечающих за удерживание зуба

В обостренной форме проявляется: выраженной кровоточивостью, сильным отеком, покраснением, иногда – появлением язв в тканях десны

Боль постоянная пульсирующая, повышенная температура, головная боль, интоксикация (*слабость, тошнота, потеря аппетита*)

## Здоровье полости рта - здоровый организм





## Заболевания полости рта и беременность

На ухудшение состояния здоровья ротовой полости у женщин во время беременность оказывают ряд факторов:

- Плохая гигиена, неправильный уход за зубами
- Изменение рациона питания, пищевых привычек
- Токсикоз (*повышенная кислотность негативно влияет на эмаль*)
- Снижение иммунитета
- Изменение гормонального фона (*возрастают уровни гормонов эстрогена и прогестерона, усиливающие приток крови к слизистым, в том числе в полости рта*)
- Воспаление и кровоточивость десен (*гингивит*)

## Здоровье полости рта - здоровый организм





## Особенности ухода за зубами во время беременности

- Сократить потребляемые углеводы и сладости *(могут спровоцировать кариес)*
- Исключить из рациона газированные напитки, соки тетрапак *(избыток кислот и сахаров)*, заменив их питьевой водой, нежирным молоком, свежими фруктами
- Согласовать применение БАДов и витаминов с акушером - гинекологом
- Ежедневно чистить зубы утром и вечером мягкой щеткой с пастой, содержащей фтор *(используйте дополнительно зубную нить)*
- Полоскать рот составами с шалфеем, ромашкой *(обладают противовоспалительным действием)*
- Полоскать рот содовым раствором после рвоты *(нейтрализует действие кислоты, сохраняя эмаль)*
- Посещать стоматолога *(даже при отсутствии жалоб)*

**Здоровье полости рта -  
здоровый организм**



## Что вредит здоровью полости рта

1. Злоупотребление горячей пищей и сочетание её с холодной *(от воздействия  $t^{\circ}\text{C}$  нарушается питание клеток десневой ткани, эмаль постепенно истончается)*
2. Пить много кофе, чая, красящих напитков *(красители и танины устойчиво окрашивают поверхность зубов, формируя коричневый налет)*
3. Злоупотребление алкоголем *(снижает выработку слюны, вызывая сухость во рту)*
4. Частые перекусы сладостями
  - леденцами, особенно если грызть *(скол эмали)*
  - шоколадом *(в молочном и белом - высокое содержание сахара)*
  - мармеладом и жевательными конфетами *(налипают на зубах, вытаскивают пломбы при жевании)*
  - сладкими газированными напитками *(разрыхляют эмаль, вымывая минералы)*



- ❑ Никотинсодержащая продукция: сигареты, кальян, вейпы, снюсы (*нарушается питание десен, иссушается слизистая, образуется зубной налет, формируется зубной камень*)
- ❑ Разгрызание твердых орехов (*скол эмали, появление зазубрин, V-образных потертостей на краях передних резцов*)
- ❑ Длительное жевание резинки (*вытягивает пломбы из зубных полостей*)
- ❑ Ношение пирсинга во рту и на губах (*царапают, скалывают, переохлаждают или перегревают эмаль*)
- ❑ Использование зубов в качестве инструмента (*перекусить нить, открыть пробку*)
- ❑ Занятия контактных видов спорта - бокс, панкратион, хоккей, борьба, без защитных кап для зубов
- ❑ Частые сжимания челюсти, скрип зубами во сне

## Что вредит здоровью полости рта





## Кальций

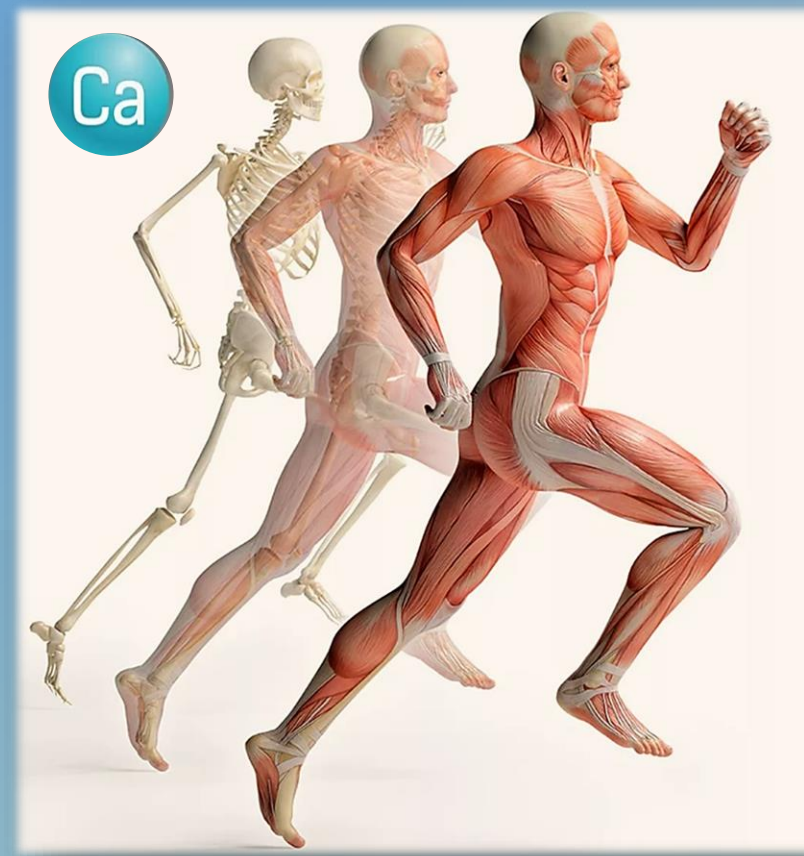
Содержится в костях и зубах (*вес 1-1,2 кг*)

- Является основным компонентом минерального матрикса (*обеспечивает полноценную структуру скелета*)
- Стимулирует активность гормонов и ферментов
- Нормализует сон
- Снижает давление
- Избавляет организм от радионуклидов и солей тяжёлых металлов

Дефицит кальция в организме ощущается как усталость:

- Бессонница, повышенная утомляемость
- Ломкие волосы и ногти, сухость и шелушение кожи
- Мышечная слабость, боль в суставах

## Вещества, необходимые для здоровья зубов



## Кальций

Источники: рыба, морские водоросли, твердые сыры, творог, кефир, йогурт, орехи (*фундук, грецкий, арахис, миндаль*), курага, изюм, кунжут, подсолнечные и тыквенные семена, зелень (*петрушка, укроп*), чеснок, фасоль

Суточная потребность в кальции:

- Дети до 3 лет — 700 мг
- Дети с 4 до 7 лет — 1000 мг
- Подростки до 16 лет — 1300 мг
- С 17 до 50 лет — 1000 мг
- Люди старше 50, беременные — 1200 мг

Когда кальция нужно больше, чем обычно:

- Подростковый возраст (*быстрый рост скелета*)
- Беременность и кормление грудью
- Пожилой возраст (*хрупкость костей*)

**Внимание!** Кальций хорошо усваивается организмом при достаточном уровне витаминов D, K2, фосфора, магния, полезных жиров!

## Вещества, необходимые для здоровья зубов





## Фтор

Содержится в пище в доступной форме

Продукты, богатые фтором: жирная рыба, морепродукты, орехи, желатин, яйца, лук, кукуруза, цитрусовые

- Улучшает минерализацию зубной эмали  
*(поддерживает pH слюны, снижая кислотность)*
- Сдерживает размножение патогенной среды во рту  
*(препятствует образованию налета)*

Суточная норма для детей - около 2 мг, для взрослых — около 4 мг

**Внимание!** Переизбыток фтора приводит к заболеваниям эмали, негативно влияет на полезную *(сапрофитную)* микрофлору полости рта! Особо опасен переизбыток в детском возрасте!

Помимо фтора и кальция важными являются витамины D, E, A, B2, B3, B12, C, P, микроэлементы Zn, K, Mg, I

## Вещества, необходимые для здоровья зубов





## Правила, позволяющие сохранить здоровье

- Ежедневно два раза в день чистить зубы от 3 до 5 минут
- Использовать дополнительные средства и предметы гигиены для более качественной чистки (*зубную нить, ирригатор, ополаскиватели*)
- Полоскать рот после каждого приёма пищи
- Посещать стоматолога 2 раза в год для профилактических процедур (*профессиональная гигиена полости рта, насыщение зубов минералами*)
- Своевременно выявлять и лечить заболевания зубов и дёсен



## Свойства качественной зубной пасты:

- Обладать приятным вкусом и запахом
- Производить высокий освежающий эффект
- Препятствовать образованию налета на зубах
- Быть однородной
- Не высыхать и не расслаиваться при хранении
- Оказывать противокариозное действие
- Быть безвредной для организма (*гипоаллергенной*)
- Соответствовать заявленному эффекту после применения

**Внимание!** Для полноценной чистки зубов достаточно полоски пасты длиной 0,5 -1 см!

Для правильного подбора зубной пасты внимательно изучите ее назначение и состав!

## Выбор зубной пасты



## Выбор зубной пасты

1. Профилактические (*гигиенические*) зубные пасты без лечебного воздействия, используют ежедневно для очищения и освежения полости рта, при отсутствии жалоб на состояние зубов и десен
2. Лечебно-профилактические - наиболее обширная группа зубных паст: фторсодержащие, реминерализующие, с отбеливающим эффектом, для чувствительных зубов, действующие на слизистую оболочку рта (*при гингивите и пародонтозе*)
3. Пасты Total (*с комплексным действием, выполняющие одновременно несколько функций*)
4. Лечебные пасты (*используют короткое время, только по назначению врача*)
5. Детские зубные пасты (*используют согласно возрасту ребёнка*)

**Внимание!** Первые молочные зубы очищают с помощью специальной резиновой щеточки или салфетки, намотанной на палец!








# Классификация зубных паст по действию

<p>Пасты с противокариесным эффектом</p>	<p>Пасты с противопародонтитным эффектом</p>	<p>Пасты с отбеливающим эффектом</p>
<p>Не являются лечебным средством, обеспечивают профилактику кариесных разрушений эмали за счет ее укрепления фтором и кальцием</p> 	<p>Содержат травяные сборы, помогающие уменьшить кровоточивость десен и купировать воспалительный процесс</p> 	<p>Содержат абразивные частицы (чаще всего соду) и перекись водорода для осветления зубной эмали на пару тонов</p> 

# Как правильно выбрать зубную щетку

<b>Жесткость щетины (3 уровня жесткости)</b>	<b>Кому показано и какое действие оказывает</b>
<b>Мягкая</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Детям</li><li>✓ Беременным</li><li>✓ При склонности к десневым кровотечениям</li></ul> 
<b>Средней жесткости</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Деликатна к эмали и слизистым оболочкам</li><li>✓ Обладает высоким качеством чистки</li><li>✓ Для людей с природными зубами и прошедших протезирование</li></ul> 
<b>Жесткая</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Использовать только по рекомендации врача</li><li>✓ При повышенном образовании твердых зубных отложений</li></ul> 

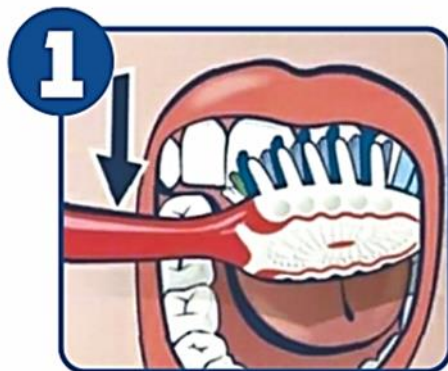
# Как правильно выбрать зубную щетку

Конфигурация щетинок	Материал для щетинок
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Скошенные и расположенные с наклоном щетинки <i>(удаляют зубной налет более эффективно и позволяют качественно очистить коренные зубы)</i></li><li>✓ Многоуровневое рассредоточение щетины позволяет проникнуть в узкие промежутки</li><li>✓ Щетина, собранная в пучки <i>(увеличивает зону охвата, в том числе область шейки зуба)</i></li></ul>	<p>Наиболее популярны щетинки из синтетических материалов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Более устойчивы к изнашиванию</li><li>✓ Имеют хорошую упругость</li><li>✓ Деликатны в отношении обрабатываемых поверхностей</li><li>✓ Легче обрабатываются <i>(позволяет избежать скопления вредных бактерий на поверхности)</i></li></ul>

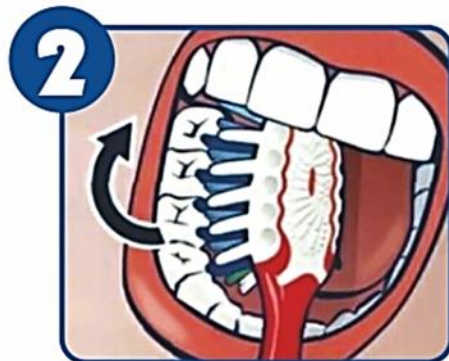




# Как правильно чистить зубы



Для чистки наружной поверхности зубов необходимо расположить головку зубной щётки под углом 45° и произвести выметающие движения от десны.



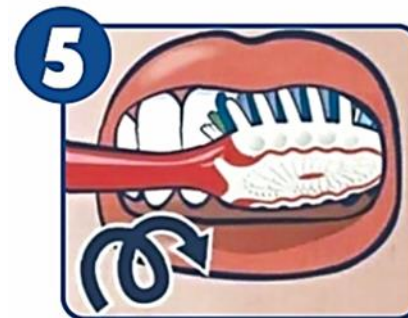
Внутренние поверхности жевательных зубов очищают короткими выметающими и круговыми движениями, располагая щётку под углом к зубу.



При чистке внутренней поверхности передних зубов необходимо располагать зубную щётку вертикально и производить движения - от десны к режущему краю зуба.



Жевательные поверхности зубов очищают движениями вперед-назад, при этом зубную щётку располагают горизонтально.



Массаж дёсен производят круговыми движениями щётки с захватом зубов и дёсен при сомкнутых челюстях.



- Очищать язык необходимо, начиная с задней поверхности по направлению к передней
- Бережно очистите внутреннюю поверхность щёк

1. После использования зубную щетку очищать под струей проточной воды (*для лучшей обработки использовать умеренно горячую воду*) длительный контакт с высокой температурой способен причинить вред щетине и деформировать ее
2. Каждые 7 дней обрабатывать дезинфицирующим раствором (*наиболее доступное средство - перекись водорода*)
3. Хранить в специально адаптированной подставке, имеющую хорошую вентиляцию, не допускающую скопления влаги (*угроза образования черной плесени*)
4. Для защиты щетины от воздействий внешней среды целесообразно использовать специальный колпачок

## Правила хранения зубной щетки и уход за ней

