

20 МАРТА ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА



Здоровье зубов – немаловажный фактор, от которого зависит не только красота улыбки, но и Ваша уверенность в себе. Кроме того, любая патология в полости рта способна привести к [серьезным заболеваниям](#) на системном уровне, что может потребовать продолжительного лечения. Поэтому знания о том, как правильно ухаживать за зубами и какие факторы могут повлиять на их состояние, способны помочь Вам сохранить здоровье зубов и избежать проблем в будущем.

Здоровье зубов зависит от множества факторов, и далеко не каждый из них напрямую относится к состоянию полости рта. Однако в организме человека все взаимосвязано. Поэтому любой «сбой» может так или иначе отразиться на здоровье зубов и десен. Рассмотрим основные факторы, которые в первую очередь отвечают за то, как часто Вам придется посещать стоматолога.

Роль наследственности

Информация о расположении зубов в зубном ряду, их плотности, форме, высоте, степени прочности эмали и ее цвете передается от родителей к детям. Генетический код, зашифрованный в ДНК, определил индивидуальные особенности Вашего зубочелюстного аппарата и точно так же определит характеристики зубов и десен у Ваших детей. Но не следует полагать, что в возникновении кариеса также виноваты гены – это не так. К заболеваниям зубов, чем и является [кариес](#), наследственность не имеет отношения.

Питание будущей мамы и здоровье зубов ребенка

Зубочелюстной аппарат, как и все остальные органы, закладываются и формируются во время внутриутробного периода развития с одним лишь отличием: ребенок рождается без зубов, но имеет как временные, так и постоянные их зачатки, которые вырастут в нужное время. От питания и [ухода за зубами во время беременности](#) зависит качество этих «зародышей», которые лишь спустя несколько лет станут полноценно выполнять возложенные на них функции. Дефицит питательных веществ, недостаток в рационе будущей мамы продуктов, богатых кальцием, фтором и магнием, – самый короткий путь к нарушению здоровья зубов у ее ребенка. В таких случаях у малыша чаще всего наблюдается недостаточная насыщенность твердых тканей минеральными веществами, рыхлость зубной эмали, «молочный» кариес и другие патологии.

Вода и здоровье зубов человека

Качество жидкости, которую мы пьем, – немаловажный фактор, определяющий состояние здоровья зубов и других органов нашего организма. Тело взрослого человека состоит из воды почти на 70 %, в костных тканях ее около 30 %. Содержащиеся в ней минеральные вещества помогают восполнить дефицит некоторых микроэлементов, которые входят в состав костных и мягких тканей. При изменении количества, качества и состава воды в организме происходит нарушение важнейших процессов, в т. ч. усвоения питательных веществ, необходимых для нормального функционирования всех систем.

Сбалансированное питание



Необходимость правильного питания переоценить невозможно. Благодаря сбалансированному рациону с присутствием в нем всех необходимых питательных веществ удастся удовлетворить потребность организма в витаминах и минералах более эффективно, чем за счет приема витаминно-минеральных комплексов.

Для обеспечения здоровья зубов в ежедневное меню обязательно должны быть включены свежие и отварные овощи, мясо, рыба, фрукты и фруктовые соки (желательно разведенные водой для снижения активности органических кислот), молочнокислые продукты и зелень. Количество сладостей и хлебобулочных изделий в рационе необходимо свести к минимуму: эти продукты образуют на поверхности зубов и в межзубных промежутках налет, который становится благоприятной средой для микробов, вызывающих кариес и другие заболевания. Следите за разнообразием питания. Это гарантирует, что из разных продуктов в организм будут поступать необходимые вещества:

- **кальций.** Этот минерал участвует во множестве процессов, протекающих на клеточном уровне, и является одним из самых необходимых для поддержания и регуляции различных функций. В костях скелета находится до 99 % кальция, и именно костные ткани являются резервуаром для

восполнения этого вещества при его недостатке в пище. То есть при дефиците кальция этот микроэлемент извлекается из костей, что постепенно приводит к их истончению и повышенной ломкости. Учитывая то, что зубы также построены из кальция, неудивительно, что дефицит этого элемента сказывается и на их состоянии;

- **магний.** Этот микроэлемент обеспечивает работу нервной ткани, необходим для формирования костей. Магний входит в состав твердых тканей зуба и участвует в обменных процессах, позволяющих обеспечить нормальное состояние десен;
- **фтор.** Фтор играет немаловажную роль в здоровье зубов. Благодаря этому микроэлементу обеспечивается высокая плотность твердых тканей зуба, что не позволяет им разрушаться под воздействием неблагоприятных факторов.

Профилактика заболеваний полости рта



Эффективная защита полости рта – это комплексный подход к профилактике, который учитывает каждый фактор, способный повлиять на состояние зубов и десен. Абсолютно все – начиная с того, как ухаживать за зубами, и заканчивая тем, с помощью каких средств это делать, – имеет значение.

Правильная и регулярная гигиена. Регулярная чистка зубов дважды в день и использование зубной нити – не все, что нужно для профилактики. Необходимо помнить об ополаскивателе для полости рта, который поможет не только освежить дыхание, но и правильно ухаживать за зубами.



Плановое посещение стоматолога. Ухаживать за своими зубами только в домашних условиях недостаточно. Для того чтобы любые заболевания или нарушения были выявлены своевременно, необходимо посещать стоматолога дважды в год даже при отсутствии жалоб на состояние зубов и десен. Такой подход не позволяет пропустить начало развития недуга, когда он может быть излечен с минимальными потерями времени и сил.

Коррекция питания. Профилактика заболеваний полости рта подразумевает не только изменение рациона и включение в него продуктов с высоким содержанием питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Немаловажной является и консистенция таких продуктов. В меню обязательно должны присутствовать твердые сорта яблок, морковь и другие плотные овощи и фрукты. Интенсивное жевание волокнистой пищи, которую и представляют собой овощи и фрукты, является отличной профилактикой нарушения кровообращения в деснах. Грубые растительные волокна производят на зубную эмаль эффект пилинга, мягко очищая ее от налета.

Излечение системных болезней. При профилактике заболеваний полости рта очень важно следить за общим состоянием своего организма. Различные нарушения в его работе – от гормональных сбоев до заболеваний ЖКТ способны спровоцировать неблагополучие зубов и десен, а также усложнить лечение уже существующих недугов.

Шантило А.А Врач-валеолог