

## Регулярный уход за полостью рта

Бактерии зубного налета играют важнейшую роль в развитии заболеваний полости рта, таких как кариез зубов и болезни десен. К сожалению, полностью предотвратить образование зубного налета не представляется возможным. Уже через 2 часа после чистки зубов вновь начинается формирование зубного налета, которое происходит в пределах 24 часов. Следовательно, наилучший метод устранения негативного влияния бактерий — ежедневный гигиенический уход за полостью рта. Общепринятой считается рекомендация чистить зубы 2 раза в день зубной щеткой и пастой утром после завтрака и вечером перед сном в течение не менее 3



минут таким образом, чтобы ни один зуб не был пропущен, также ежедневно пользоваться зубной нитью. При

необходимости использовать дополнительные средства гигиены: межзубные ёршики, зубочистки, ополаскиватели. Важно уделять внимание очистке языка зубной щеткой либо специальными скребками.



## Соблюдение правильного сбалансированного режима питания

К общим факторам, представляющим риск для здоровья зубов, можно отнести несбалансированное употребление продуктов основных групп (недостаточное поступление белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов), необходимых для здоровья человека в целом. Большое значение в развитии кариогенной ситуации в полости рта имеет частота приема пищи. Каждый прием пищи, особенно углеводной, ведет к образованию в полости рта органических кислот, являющихся причиной разрушения эмали зубов. Оптимальной считается частота приема пищи и напитков 5 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Соки, газированные напитки, сладости (конфеты, пирожные, сладкое печенье), употребляемые в промежутках между основными приемами



пищи, особенно вредны для здоровья зубов. После каждого приема пищи следует прополоскать рот водой или почистить зубы. При отсутствии такой возможности можно использовать жевательную резинку без сахара в течение 5-10 мин для стимуляции слюноотделения и более быстрой нейтрализации кислоты в полости рта.

## Регулярные профилактические осмотры у стоматолога

Во время визита к стоматологу Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов. Стоматолог поможет подобрать зубную щетку и пасту, исходя из индивидуальных факторов риска стоматологических заболеваний, научит правильно чистить зубы, даст рекомендации по использованию дополнительных средств и методов гигиены. Посещайте стоматолога один раз в шесть месяцев.



## Использование соединений фтора

Наиболее простыми и доступными способами являются использование фторсодержащей зубной пасты для чистки зубов (содержание активного фтора в зубной пасте для взрослых от 500 до 1500 ppm) и употребление в пищу фторированной поваренной соли, с концентрацией фтора 250—350 мг/кг. Регулярное использование соединений фтора в течение всей жизни снижает риск возникновения кариеса на 25%.

