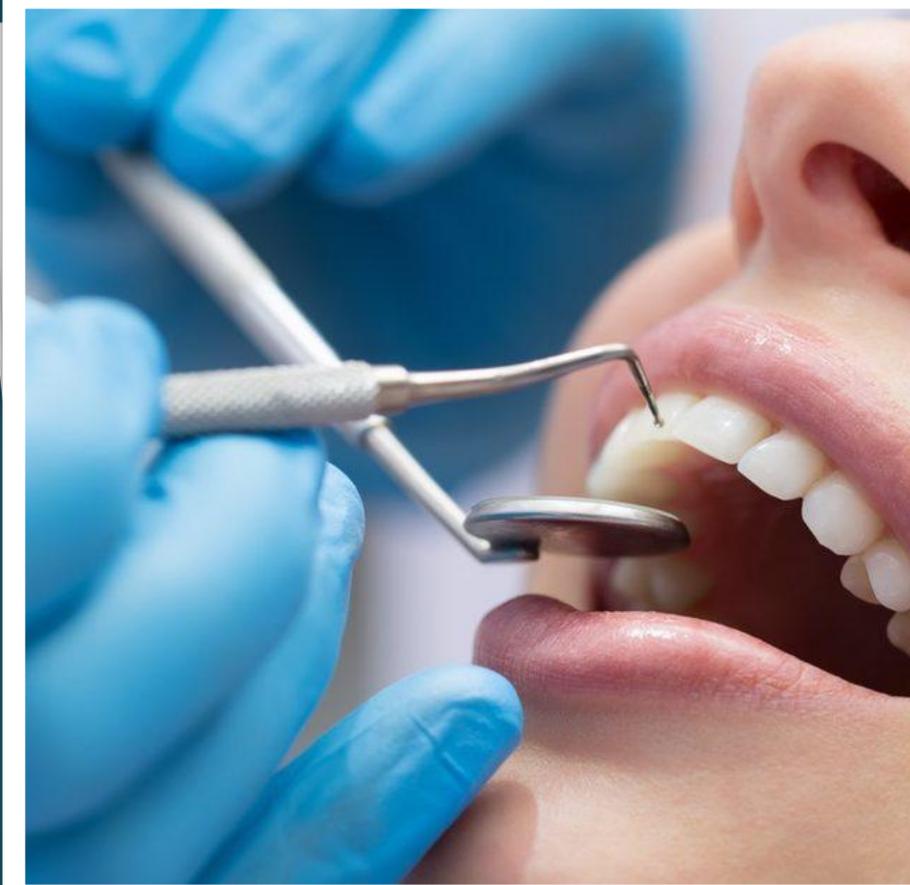


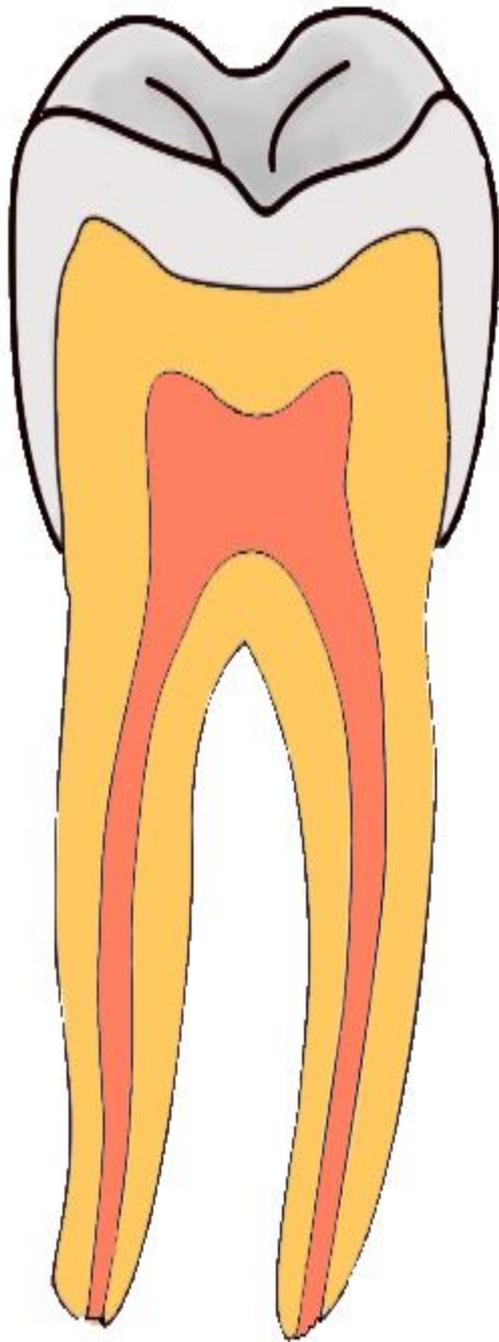
Профилактика кариеса зубов



Презентация выполнена
студенткой
группы ФШ – 211(у)

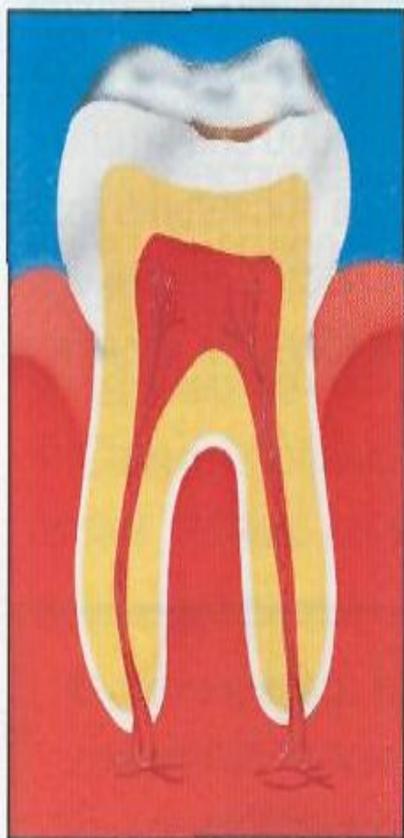


Что такое Кариес ?

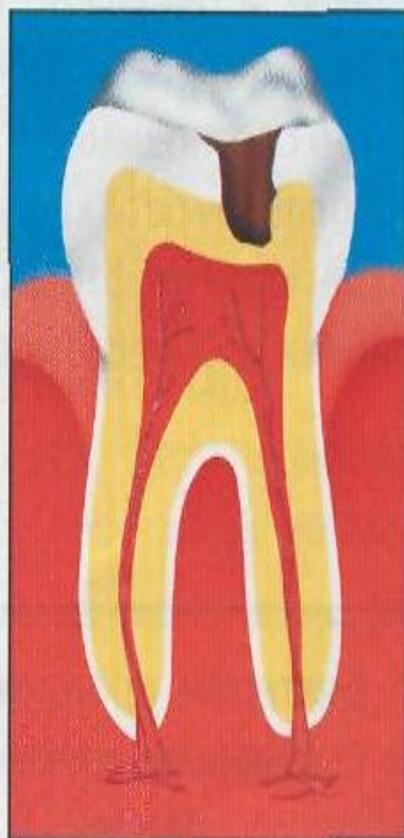


Кариес (лат. *caries* гниение) — сложный, медленно текущий патологический процесс, протекающий в твёрдых тканях зуба и развивающийся в результате комплексного воздействия неблагоприятных внешних и внутренних факторов. В начальной стадии развития кариес характеризуется очаговой деминерализацией неорганической части эмали и разрушением её органического матрикса. В конечном итоге это приводит к разрушению твёрдых тканей зуба с образованием полости в дентине, а при отсутствии лечения — к возникновению воспалительных осложнений со стороны пульпы и периодонт.

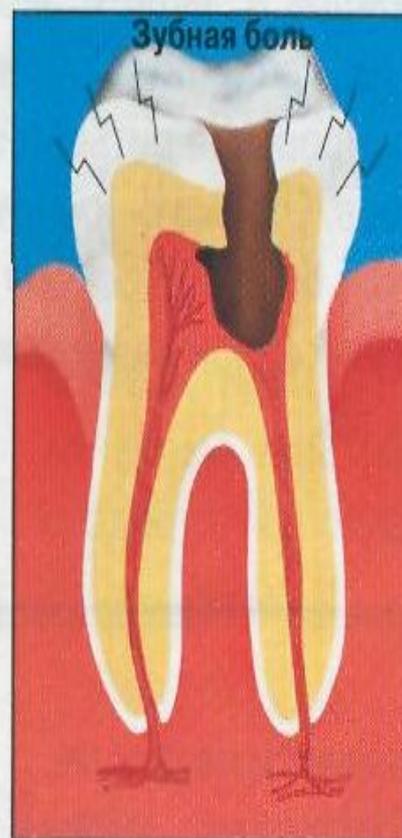
Стадии развития кариеса



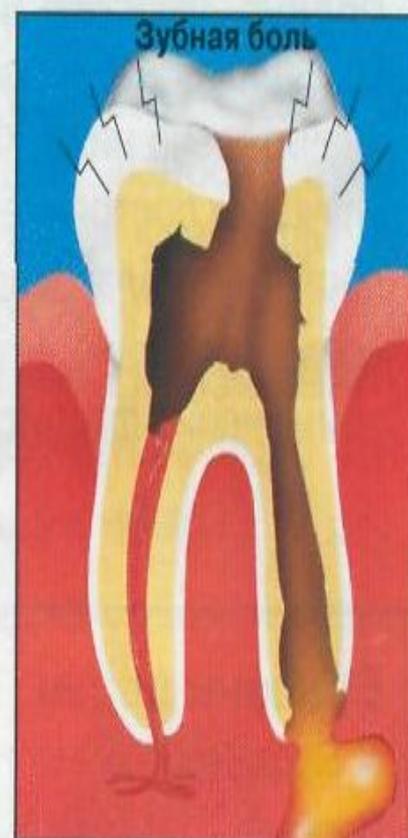
❶ Кислота повреждает эмаль; затем начинается деминерализация, которая делает эмаль пористой



❷ «Дырка» или отверстие начинает расширяться, что позволяет кислоте разрушить расположенный глубже дентин



❸ Кариес начинает распространяться. Бактерии вскоре достигают пульпы внутри зуба, где поражают нервы и кровеносные сосуды



❹ Пульпа начинает разрушаться. Если воспаление распространяется на корень зуба и десневой карман, патологический процесс может обостриться

7 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ЕЖЕДНЕВНО ПОРТЯТ ВАШИ ЗУБЫ

1

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕКУСЫ
СЛАДКИМИ ПРОДУКТАМИ
ОБРАЗУЮТ НАЛЕТ И
РАЗРУШАЮТ ЭМАЛЬ



2

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО
ЦИТРУСОВЫХ
КИСЛОТА РАЗРУШАЕТ
ЭМАЛЬ



3

НАПИТКИ С ЯРКИМИ
ПИГМЕНТАМИ
ОКРАШИВАЕТ
ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ



4

СКРЕЖЕТ ЗУБАМИ НОЧЬЮ
ВЫЗЫВАЕТ СТИРАЕМОСТЬ ЗУБОВ



5

ЧАСТЫЕ ОТБЕЛИВАНИЯ
ПОВЫШАЕТ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
И РАЗРУШАЕТ ЭМАЛЬ



7

НАДКУСЫВАНИЕ
ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ
ВЫЗЫВАЕТ ТРЕЩИНЫ
И СКОЛЫ



6

НЕПРАВИЛЬНАЯ
ЧИСТКА ЗУБОВ
ПОВРЕЖДАЕТ ЭМАЛЬ
И НЕДОСТАТОЧНО
ОЧИЩАЕТ ЗУБЫ



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРИЕСА :

Стремительное развитие кариеса происходит от неправильного ухода за ротовой полостью. От кариеса страдают и зубы, и десны.

Часто процесс начинается совершенно незаметно: на поверхности зуба появляется маленькое кариозное пятнышко. Зуб начинает реагировать на горячую, холодную, сладкую пищу. Затем кариес поражает эмаль и дентин: образуется полость, из-за которой в зубе появляются болезненные ощущения. На последней стадии полость увеличивается, и сильную боль начинают вызывать даже случайные прикосновения.

Чтобы понять, что такое профилактика кариеса, сначала следует определить причины появления такого патологического процесса. Они могут быть как врожденными, так и являться



Причины возникновения кариеса:

- ✓ слабая эмаль генетически унаследована от родителей;
- ✓ нарушен минеральный обмен в результате различных диет, отсутствия сбалансированного питания, заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- ✓ изменения вязкости слюны, которые возникают вследствие системных заболеваний и инфекций;
- ✓ скученность зубов (т.е. их плотное прилегание друг к другу), которое затрудняет правильную гигиену ротовой полости;
- ✓ нерегулярная или неправильная чистка зубов – например, использование зубной щетки со слишком мягкой щетиной.



Базовые правила профилактики кариеса:

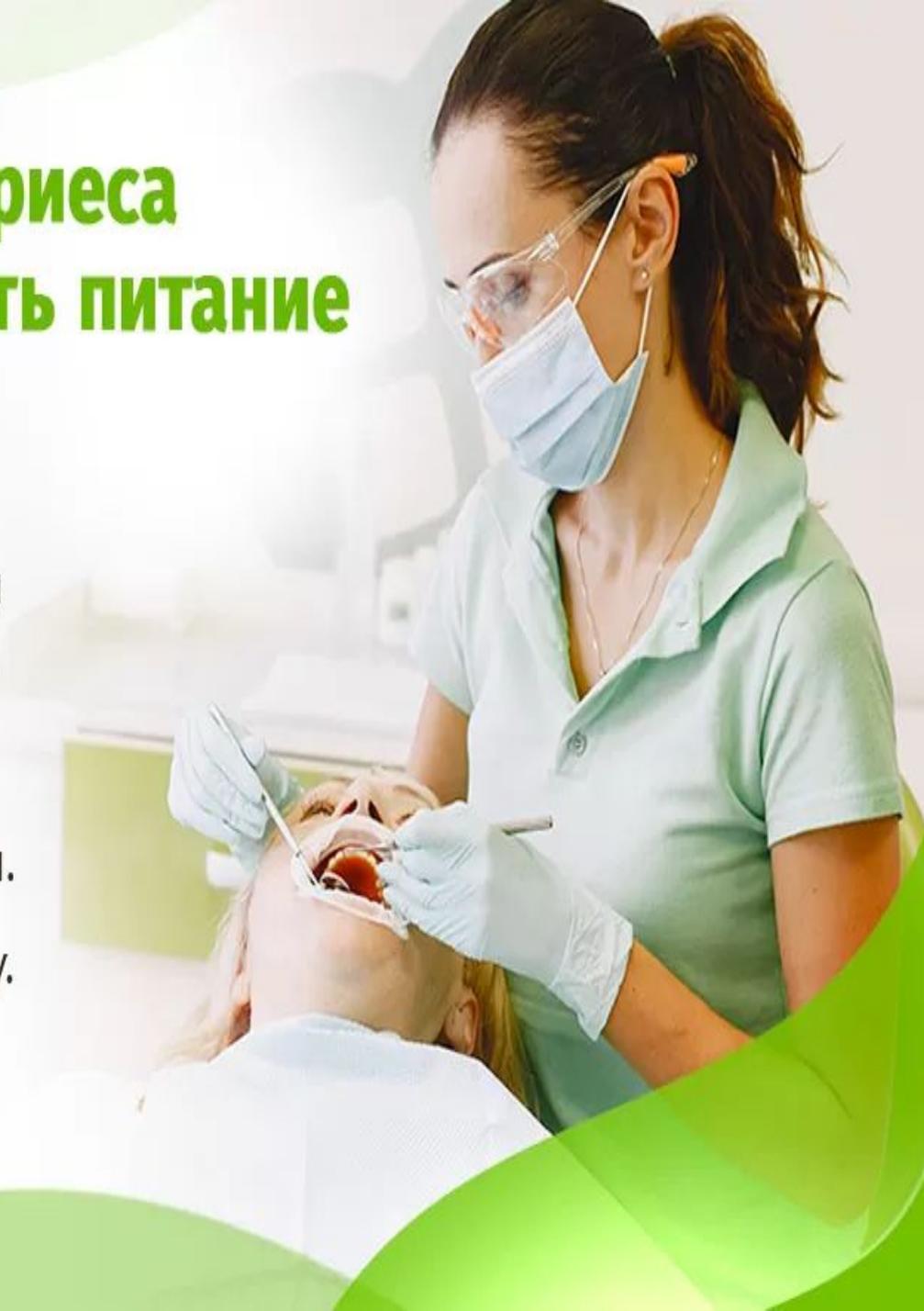
- 1 Правильная чистка зубов.**
Гигиенические процедуры в полости рта нужно проводить не менее двух раз в день: утром и вечером.
- 2 Дополнительные гигиенические процедуры.**
Помимо зубной щетки и пасты для чистки зубов, используйте флосс для удаления налета в межзубных промежутках.
- 3 Контроль объема фтора.**
Недостаточное поступление фтора в организм чревато изменением структуры эмали.
- 4 Контроль температуры пищи.** Употребление слишком холодной или горячей пищи может стать причиной возникновения микрповреждений эмали.



Удаление мягкого налета является первым этапом в лечении кариеса. Чтобы полностью избавиться от вредных бактерий, желательно 2-3 раза в год проходить профессиональную чистку зубов. Но для снижения риска появления патологических процессов нужно соблюдать базовые правила

Для профилактики кариеса нужно скорректировать питание следующим образом:

- ✔ Уменьшить объем потребления сладостей и мучных продуктов.
- ✔ Сбалансировать рацион.
- ✔ Употреблять твердые продукты.
- ✔ Тщательно пережевывать пищу.
- ✔ Осторожное употребление твердой пищи.





ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА



Употребление определенных фруктов и овощей позволяет добиться естественного очищения зубов. Некоторые продукты, напротив, оказывают негативное влияние на эмаль, из-за чего начинаются патологические процессы.

Для профилактики кариеса нужно скорректировать питание следующим образом:

Уменьшить объем потребления сладостей и мучных продуктов. Вам не нужно заставлять себя полностью отказываться от кондитерских изделий и шоколада. Однако стоит максимально снизить их количество, а после каждого приема пищи полоскать рот специальными ополаскивателями или теплой водой. Привычные сладости можно заменить на сухофрукты.

Сбалансировать рацион. Когда составляете меню, следите за балансом жиров, белков и углеводов. К обязательным составляющим правильного меню относятся кисломолочные продукты, мясо и рыба, сыр, орехи, свежая зелень.

Употреблять твердые продукты. Для поддержания здоровья ротовой полости нужно регулярно осуществлять естественную очистку зубов. В этом плане помогают жесткие овощи и фрукты, в том числе яблоки и морковь.

Тщательно пережевывать пищу. Мы привыкли быстро завтракать, обедать и ужинать. Однако заглатывание крупных кусков пищи приводит к их долгому нахождению в желудке, из-за чего могут происходить нарушения в пищеварении.

Осторожное употребление твердой пищи. Жесткая пища должна быть в рационе, но старайтесь есть аккуратно, чтобы



Рекомендации и советы для сохранения здоровых зубов (памятка):

- 1. Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут.**
- 2. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор.**
- 3. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной.**
- 4. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намывив.**
- 5. Менять щетку 4 раза в год.**
- 6. Чистить зубы 2 раза в день – после завтрака и ужина.**
- 7. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев.**
- 8. Использовать после еды зубочистки.**
- 9. Полоскать рот после сна и после любой еды.**
- 10. Использовать после еды жевательную резинку без сахара.**
- 11. Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты.**
- 12. Меньше есть сахара, конфет, печенья.**
- 13. Не есть одновременно горячее и холодное.**
- 14. 2 раза в год показывать зубы врачу-стоматологу.**
- 15. Укреплять общее состояние здоровья.**



Жевательные резинки

К средствам, позволяющим улучшить гигиеническое состояние полости рта за счет увеличения количества слюны и скорости слюноотделения относятся жевательные резинки. Они способствуют очищению поверхностей зуба и нейтрализации органических кислот, выделяемых бактериями зубного налета.

Жевательная резинка воздействуя на ткани полости рта способствует:

- Увеличению скорости слюноотделения
- Стимуляции выделения слюны с повышенной буферной емкостью
- Нейтрализации кислот зубного налета
- Усиление омывания слюной труднодоступных участков полости рта
- Нормализации клиренса сахарозы и слюны
- Удаление остатков пищи



!!! И ГЛАВНОЕ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА !!!
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!



6 МАРТА

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗУБНОГО
ВРАЧА!**

