

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

Кариес - это разрушение тканей зуба - широко распространённое заболевание. Причин, вызывающих кариес, очень много:

длительное сохранение зубного налёта в трудно очищаемых местах зубов;

частое употребление легкоусвояемых углеводов (сладостей);

микротрещины эмали, возникающие при резкой смене горячей и холодной пищи, при механических повреждениях твёрдыми предметами, курении, употреблении острой пищи; неполноценное питание;

минеральная несбалансированность питьевой воды данной местности и пр.

Профилактика кариеса сводится к устранению его причин, налаживанию правильного питания, соблюдению личной гигиены. Профилактика кариеса должна начинаться с самого раннего детства.

Кариес молочных зубов может переходить на постоянные зубы. С момента прорезывания зубов у ребёнка дошкольного возраста следует уделять особое внимание правильному витаминизированному питанию, приучать ребёнка чистить зубы, полоскать рот кипячёной водой после еды.

Старшим школьникам и взрослым желательно чистить зубы 2 раза в сутки: утром и вечером после ужина. На ночь после чистки желательно выпить глоток несладкого компота или кефира для подавления развития в полости рта вредных микробов, улучшения функционирования кишечника и слюнных желёз. Только нормальная, полноценная слюна влияет на правильное созревание эмали зубов в детстве, а это способствует устойчивости к заболеванию и в дальнейшем. Благодаря слюне в молодой эмали происходит синтез фторапатитов и другие реакции, способствующие росту и укреплению твёрдости зубов.

Кариес не развивается без микробов. Микробы, находящиеся в зубном налёте, становясь вредными, когда длительно и в большом количестве воздействуют на эмаль зуба. Вырабатываемые бактериями органические кислоты способствуют образованию белых пятен - предвестников кариеса. Поэтому так важно ежедневно чистить зубы, чтобы механически удалять быстро разрастающиеся колонии микроорганизмов - зубной налёт.

Лучшим средством для лечения и профилактики кариеса является репчатый и зелёный лук. У хорошо промытой луковицы низко срезают корневую мочку и срезанной плоскостью корневой мочки один раз в сутки протирают зубы и дёсны. Фитонциды и вещества, находящиеся в корневой мочке лука, благотворно влияют на структурную ткань зубов и даже способствуют исчезновению белых пятен и микротрещин в эмали. Перья зелёного лука мелко нарезают, толкут в эмалированной чашке деревянным пестиком, добавляют по вкусу соль и свежее растительное масло. Берут чайную ложку измельчённой массы, наносят на ломтик хлеба и съедают после обеда. Можно применять также чеснок и хрен. Для этого долькой чеснока или хрена натирают поверхность зубов, не касаясь дёсен. Очищенную дольку чеснока или "цилиндрик" хрена с кожицей перед натиранием макают концом в подсолнечное, льняное, конопляное или кукурузное масло. Такую профилактику следует проводить ранней весной или к концу зимы.

Лечение кариеса в большинстве случаев сводится к удалению поражённых участков твёрдых тканей зуба и восстановлению его анатомической формы различными пломбировочными материалами. Несвоевременное лечение кариеса приводит к различным осложнениям, нередко к потере зубов в результате воспаления окружающих тканей. Однако даже своевременное лечение кариеса зубов не может полностью решить проблему его ликвидации.

Решающую роль в борьбе с кариесом зубов, несомненно, признана сыграть профилактика. Важную роль в профилактике кариеса играет микроэлемент фтор. В окружающей нас среде фтор распространён довольно широко. Основное количество фтора поступает в организм с питьевой водой. Самым эффективным и наиболее изученным является искусственное обогащение фтором питьевой воды. На основании

эпидемиологических исследований оптимальной была признана концентрация фтора в питьевой воде около 1 мг на 1 л (0.7-1.5 мг/л). Такое количество фтора в воде оказывает хороший противокариозный эффект и не вызывает никаких побочных патологических явлений, т. е. является физиологическим. Кроме фторирования питьевой воды фторируют поваренную соль, молоко, хлеб, другие продукты питания. Фторированное молоко особенно полезно детям младшего возраста, рацион которых состоит в основном из молочных продуктов.