



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

«Пародонтоз. Профилактика»

(для населения)



ЛИПЕЦК 2016

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист стоматолог
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ И. В. Фомичев

« _____ » _____ 2016г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова

« _____ » _____ 2016г.



Такое заболевание как пародонтит редко встречается у пациентов в возрастной группе до пятидесяти лет. У людей пожилого возраста пародонтит – частое явление. Что представляет собой это заболевание?

Пародонтит — весьма неприятный и коварный недуг. Коварство этой болезни заключается в том, что при отсутствии правильного и своевременного лечения, появление непоправимых последствий и осложнений практически гарантированы. Способы лечения пародонтита зависят от нескольких факторов.

Например, от общего состояния организма, состояния иммунной системы, характера осложнений, если они имели место.



Пародонтит – это поражение околозубной ткани, характеризующееся изменением её формы, чаще всего – снижением высоты десны по отношению к зубу.

Причины, вызывающие пародонтит

Причины пародонтита до конца неизвестны.

Врачи выделяют сразу несколько причин, которые, вне зависимости одна от другой, могут привести к пародонтиту:

- наследственная предрасположенность;
- сниженный иммунитет;
- нарушения десневого кровообращения (возрастная особенность);
- общие заболевания организма (особенно сахарный диабет и атеросклероз);
- системные заболевания (нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы и так далее).

Стоматологи утверждают, что определить, какая именно причина дала толчок развитию пародонтита, очень сложно даже при современном уровне медицины. Многие врачи склонны полагать, что пародонтит в большинстве случаев связан с общими заболеваниями организма, поэтому чаще всего лечение пародонтита носит комплексный характер.

Симптомы, характерные для пародонтита

На начальных этапах развития заболевания пародонтит диагностировать весьма трудно. Разрушение костных тканей у зуба не сопровождается воспалительными процессами, а, следовательно, оно проходит практически незаметно для самого человека. Со временем лишь может появиться зубной налет.

Первые признаки пародонтита заметны для пациента, когда его десна начинает «оседать». Структура десен при этом как бы истощается. Обнажаются шейки и корни

зубов, появляется чувствительность. Цвет зубов начинает меняться, обнажается цемент корня.

К сожалению, для пародонтоза свойственно медленное развитие. На начальной стадии пародонтоз не вызывает болевых и других ощущений.

Болезнь развивается бессимптомно, постепенно разрушая пародонт. Поэтому больные, как правило, не спешат обращаться к врачу.

В конечном итоге, пародонтоз может привести к дальнейшему оголению зубов и их потере.

Лечение и профилактика пародонтоза

Пародонтоз – заболевание, которое невозможно вылечить в домашних условиях. Поэтому при первых признаках пародонтоза незамедлительно обратитесь к стоматологу.

Лечение

Лечение пародонтоза по рекомендациям стоматолога проходит в несколько этапов. Для начала врач порекомендует вам точно следовать правилам по уходу за полостью рта. Также, вероятнее всего, врач назначит лечебную терапию: нанесение на поверхность зубов и десен геля либо лака, насыщенного оказывающими укрепляющее воздействие фосфором и кальцием. Хорошие результаты лечения даст Plasmolifting™ – оздоровление с помощью ресурсов вашего собственного организма.

В случае если пародонтоз сопряжен с кариесом или другими разрушениями, может быть назначено:

- пломбирование зубов;
- удаление зубного налета;
- временное шинирование (в случае подвижности зубов).

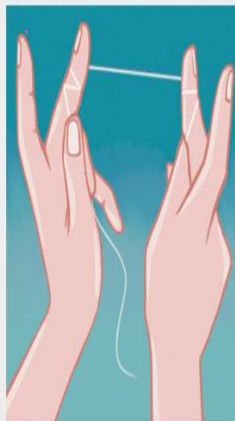
При лечении пародонтоза важно отказаться от употребления слишком горячих и холодных блюд, курения, от употребления большого количества сладкого. Важно увеличить в рационе порции продуктов богатых кальцием (молочные продукты, сыр, творог, рыба).

Если пародонтоз связан с общими заболеваниями организма, то необходимо лечить ту болезнь, которая вызвала пародонтоз (при одновременном проведении лечения у стоматолога-терапевта). Важно пройти осмотр организма и приступить к лечению тех заболеваний, которые, возможно, уже давно вас беспокоят.

Многие пациенты думают, что пародонтоз – процесс необратимый, и поэтому неизлечимый. Это не совсем так. При комплексном лечении и соблюдении советов врача пародонтоз может быть приостановлен. Но поскольку причина пародонтоза очень сложно диагностируема, то лучше это заболевание предотвратить. Расскажем подробнее о профилактике пародонтоза.

Профилактика

Конечно, первое требование профилактики пародонтоза – это ежедневное соблюдение правил гигиены полости рта. Если ваши зубы не кровоточат, то сделайте легкий массаж десен при чистке зубов. И это не просто пустые слова.



Используйте примерно 45 см зубной нити, оставив для чистки 2,5-5 см



При чистке осторожно следуйте форме ваших зубов



Обязательно очищайте поверхность под пришеечной частью десны, но при этом не дергайте зубную нить

Чистку зубов необходимо проводить ежедневно. Не один раз, а как минимум, два, например, в утреннее и вечернее время. В течение дня сразу же после еды желательно пользоваться зубной нитью, которая становится все более популярной из-за своей простоты в использовании и эффективности. Нить отлично чистит межзубные промежутки.

Если есть такая возможность, необходимо чистить зубы после каждого приема пищи, независимо от того, легкий ли это перекус или полноценный обед. Если такой возможности у вас нет, можно жевать специальную жевательную резинку без содержания сахара. Ее можно приобрести и в аптеках.

Чистка межзубного пространства с помощью нити займет у вас 3-4 минуты. Меняйте нить перед каждой процедурой чистки, она должна быть одноразовая. Нить отлично удаляет микроорганизмы, находящиеся между зубами и являющиеся причиной заболеваний ротовой полости.



Кроме того, правильно выбирайте зубную щетку, благо сейчас их великое множество. Щетка должна иметь закругленные щетинки и быть полированной. Если щетина грубая, то она может повредить десну и зубную эмаль. То есть, эффект от такой чистки будет противоположный.



Что касается размера щетки и ее формы, то они должны быть такими, чтобы щетка свободно доставала каждый из уголков зубного ряда. Менять щетку стоматологи рекомендуют каждые три месяца. За это время нарушается структура ее поверхности, поэтому дальнейшее ее применение нецелесообразно. Если у вас есть такая возможность, приобретите электрическую зубную щетку. По стоимости она несколько выше обычной зубной щетки, но также превосходит последнюю по эффективности чистки. Используя электрическую зубную щетку, можно забыть об утомительных и однообразных движениях рукой и, как считается, электрической зубной щеткой люди пользуются с большей охотой.

Не многие слышали, что диета является мощным фактором в профилактике пародонтоза. Лучше отказаться от потребления сладкой пищи. Если вы относитесь к разряду сладкоежек, то принимайте продукты, содержащие сахар, во время основного приема пищи.



Чтобы укрепить зубы, ешьте больше обогащенных витаминами продуктов: фруктов и овощей.

Чтобы не болели зубы и не воспалялись дёсны, нужно правильно питаться



Сырые жёсткие овощи (морковь, огурцы) и твёрдые фрукты (яблоки, груши) хорошо очищают зубы от прилипших кусочков пищи и укрепляют дёсны.



Лук и чеснок уничтожают гнилостные бактерии в полости рта.



Свежие овощи, фрукты и ягоды содержат много витаминов, необходимых для организма человека.

Не ограничивайтесь в ежедневном рационе мягкой пищей. Нашим деснам очень важно, принимаем мы твердую пищу или нет. Дело в том, что естественная функция зубов – это пережевывание пищи, её размельчение, и если мы постоянно употребляем только мягкую пищу, то эта функция постепенно атрофируется. Если человек употребляет жесткую пищу, то зубы, как и десны, продолжают оставаться «в тонусе».

Профилактика пародонтоза включает в себя и применение народных средств для укрепления зубов и десен. Приведем самое простое из них, доступное любому желающему защитить свои десны от пародонтоза.

- Прополис - давно известное и эффективное средство. Двадцать капель настойки необходимо растворить в стакане кипяченой воды и несколько раз прополоскать таким составом рот. Прополис оказывает заметное укрепляющее действие на десны.

Наконец, в особой зоне риска возникновения пародонтоза находятся курильщики. Вы, должно быть, уже не раз обращали внимание на то, что зубы курильщиков чаще всего грязно-желтого или серого цвета и обнажены. Поэтому профилактика пародонтоза

Табачный дым и зубы.

При сгорании табака образуется сажа, табачный дым, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно попадают микробы, вызывая кариес.



закljučается и в том, чтобы оградить зубы и десны от пагубного воздействия табачного дыма. Если у вас есть вредные привычки, например, курение, то знайте, что никотин не только враг нашего организма, но и лучший друг заболеваний ротовой полости. Никотин, как известно, сужает сосуды (капилляры, то есть мелкие кровеносные сосуды), понижает иммунитет, который, является щитом на пути возникновения пародонтоза.

Заболевание лучше предотвратить, чем долго, а иногда и болезненно лечить его. В том числе, и хирургическими методами.

Будьте здоровы!

Информационный бюллетень подготовила:

Полякова Л. А. - специалист ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

<http://www.medportal.md>

<http://www.medical.com>

<http://www.medeor.ru>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-00-19, 31-07-11.

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru