

Коновальцева Наталья Валерьевна, врач – стоматолог-терапевт, заведующий отделением ГАУЗ «Краевая стоматологическая поликлиника»

Состояние здоровья полости рта изменяется на протяжении жизни, начиная с детства и заканчивая пожилым возрастом, и является важной частью общего состояния здоровья, способствуя активному участию человека в жизни общества и реализации его возможностей.

За последние 10 лет интерес к взаимосвязи состояния полости рта и здоровья всего организма значительно увеличился. Исследования показали, что плохое состояние зубов и десен может быть связано с повышенным риском развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и даже вызвать нарушение течения беременности.

В связи с изменением условий жизни в современном урбанистическом мире распространенность основных болезней полости рта продолжает расти. Это связано с употреблением большого количества рафинированных продуктов, легкоусвояемых углеводов, с ограниченной доступностью первичной стоматологической помощи в отдаленных районах, низким уровнем индивидуальной гигиены полости рта, отсутствием профилактических мероприятий, а также низким содержанием фтора в питьевой воде.

На здоровье полости рта отрицательное влияние оказывают вредные привычки: курение табака, вейпа, употребление снюса и алкоголя.

Основными заболеваниями полости рта по данным ВОЗ являются: кариес, заболевания пародонта (десен), полная потеря зубов, онкологические заболевания полости рта, стоматологическая травма, расщелины губы и нёба.

**- Как сохранить здоровье полости рта?**

Еще Гиппократ говорил, что болезнь легче предупредить, чем лечить.

Поэтому, говоря о профилактике стоматологических заболеваний, мы, прежде всего, говорим о гигиене полости рта. Соблюдение гигиены полости рта играет ключевую роль в поддержании общего здоровья и благополучия. Регулярная чистка зубов помогает предотвратить образование зубного налета и камня, что, в свою очередь, снижает риск развития кариеса и заболеваний десен, таких как гингивит и пародонтит.

Гигиена полости рта делится на индивидуальную (личную) гигиену и профессиональную. *Индивидуальная гигиена* включает в себя: уход за полостью рта два раза в день – утром и вечером после еды, с использованием дополнительных средств гигиены, таких как зубные нити (флоссы), флоссеты, ёршики, ирригаторы и ополаскиватели для полости рта.

Суть *профессиональной гигиены*: контроль за качеством индивидуальной гигиены с использованием индикаторов зубного налета; коррекция навыков индивидуальной гигиены у пациента; снятие зубных отложений с последующей реминерализацией.

Профессиональную гигиену полости рта рекомендуют проводить 2 раза в год. Но при наличии сопутствующих хронических заболеваний, например, таких как сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и др., а также при декомпенсированных формах кариеса и заболеваниях пародонта, эти посещения могут быть чаще.

Одной из главных задач профессиональной гигиены полости рта является раннее выявление кариеса зубов и заболеваний пародонта и, как следствие, лечение этих заболеваний на ранних стадиях. Совершенно очевидно, что лечение кариеса на начальных стадиях позволяет полноценно восстановить функцию и эстетику зуба. А несвоевременное лечение влечет за собой развитие таких осложнений кариеса, как пульпит и периодонтит. При этих заболеваниях возникает необходимость лечения корневых каналов, которое не всегда гарантирует благоприятный прогноз для зубов со сложной анатомией и может закончиться удалением зуба. По протоколам, основанным на Клинических рекомендациях, зубы, в которых проведено лечение каналов, должны покрываться профилактическими коронками. Если все-таки по определенным причинам пришлось удалить зуб, очень важно вовремя восполнить дефект ортопедической конструкцией во избежание деформаций зубного ряда, что, в свою очередь, является профилактикой заболеваний ВНЧС (височно-нижнечелюстного сустава).

**- Правда ли, что зубные пасты со фтором лучше?**

Фтор необходим для формирования и укрепления эмали, делает ее более устойчивой к воздействию агрессивной микрофлоры и, как следствие, препятствует развитию кариозного процесса. Дефицит фтора представляет опасность для всего человеческого организма, его недостаток не только снижает минеральную плотность эмали, но и может сказываться на состоянии костей и повышать риск развития остеопороза.

Исследования подтверждают, что использование зубных паст, содержащих фтор, приносит многочисленные преимущества как для взрослых, так и для детей с двух лет. Фтор в зубной пасте содержится в виде фторидов: фторида кальция, фторида натрия, фторида олова, аминофторида и др. У детей до 18 лет риск развития кариеса значительно возрастает из-за активного роста и изменения состава слюны. Поэтому использование фторсодержащих паст с правильно рассчитанной концентрацией имеет особое значение.

Для детей с двух лет важно использовать пасты, которые содержат оптимальную концентрацию фтора, чтобы обеспечить максимальную эффективность и безопасность. Это помогает предотвратить кариес в молочных зубах, что, в свою очередь, обеспечивает здоровье постоянных зубов.

Приморский край является неблагоприятным регионом по содержанию фтора в питьевой воде: при оптимальном содержании 0,7-1,2 мг/л, в нашем регионе эта цифра составляет - 0,11 мг/л. Поэтому пасты, содержащие фториды, должны обязательно присутствовать в уходе за полостью рта.

Но не нужно недооценивать зубные пасты, содержащие соли кальция, фосфора и др. Зубные пасты необходимо чередовать. На сегодняшний день на рынке их большое количество на разный вкус и кошелек. Главное – правильно чистить зубы, тщательно удаляя налет, иначе полезными веществами будут насыщаться (минерализоваться) не эмаль, а мягкие зубные отложения, быстро превращаясь в твердые зубные отложения (в зубной камень)!

**- Как ухаживать за зубными протезами?**

Зубные протезы – это один из видов восстановления утраченных зубов. Пожилые люди при множественном или полном отсутствии зубов часто пользуются съемными зубными протезами.

Однако, при неправильном уходе или недостаточной гигиене ношение протезов может привести к различным проблемам, таким как язвы, раздражение десен и грибковые инфекции. Для того, чтобы избежать этих неприятных осложнений, - очищайте протезы ежедневно с помощью специальной щетки и чистящего средства для протезов. Это поможет удалить налет и предотвратить скопление бактерий. Чистите оставшиеся зубы и десны два раза в день. Используйте мягкую щетку, чтобы не повредить десны. Ограничьте потребление острых, кислых и твердых продуктов, которые могут вызвать дополнительные неудобства в области десен.

И, конечно, регулярно посещайте стоматолога для проверки посадки съемных протезов: необходимо помнить о важности своевременной корректировки или замены протезов. Если вы заметили дискомфорт, не откладывайте визит к специалисту.

Несъемные конструкции не требуют особенного ухода. Ухаживайте за ними как за своими зубами.

**- Есть ли какие-то особенности по уходу за полостью рта у больных сахарным диабетом?**

Людям, страдающим сахарным диабетом, следует уделять максимум внимания состоянию здоровья полости рта. Сахарный диабет – это серьезное хроническое заболевание. Когда уровень глюкозы в крови остается высоким длительное время, это создает благоприятную среду для прогрессирования имеющейся патологии. Например, повышенное содержание глюкозы в слюне меняет ее состав, что делает ротовую полость более уязвимой для бактерий. В результате пациенты с некомпенсированным диабетом чаще сталкиваются с такими проблемами, как кариес, гингивит, пародонтит и даже грибковые инфекции, например, кандидоз. Кроме того, сухость во рту, которая нередко сопровождает сахарный диабет, снижает защитные функции слюны и усложняет процесс заживления повреждений слизистой оболочки. Поэтому пациентам с сахарным диабетом, как было отмечено выше, посещение стоматолога необходимо чаще, чем 2 раза в год. Рекомендуется применение паст с увлажняющими компонентами, которые снимают сухость полости рта. Остальные рекомендации такие же, как при общем уходе за полостью рта.

И главное – держать под контролем основное заболевание!

**- Расскажите про онконастороженность в стоматологии.**

Очень своевременный вопрос! В последние годы уделяется большое внимание раннему выявлению и диагностике онкологических заболеваний. Челюстно-лицевая область не исключение. Очень важно выявить заболевание на ранней стадии и как можно раньше начать лечение. Вовремя оказанная специализированная помощь дает хороший прогностический результат. Во время ухода за полостью рта в местах хорошей визуализации можно самостоятельно выявить проблему, а труднодоступные места осмотрит специалист.

На сегодняшний день оценить все изменения на слизистой оболочке полости рта врач-стоматолог может при помощи специального исследования – аутофлуоресцентной стоматоскопии. Это обследование называется онкоскрининг.

Существует программа по раннему выявлению и лечению пациентов с онкологическими заболеваниями челюстно-лицевой области, которая успешно реализуется совместно со специалистами Приморского краевого онкологического диспансера.

Важно помнить, что, если более двух-трех недель «ранка», изъязвление не заживает, необходимо обратиться к стоматологу для диагностики!

Печально видеть, когда приходят пациенты с онкологическим процессом на поздних стадиях. На вопрос, о том почему так долго не обращались к специалистам, обычно следует банальный ответ: «Думали, что заживет…».

Уважаемые пациенты, призываем Вас бережно относиться к себе! Заниматься профилактикой! А врачи ГАУЗ «Краевая стоматологическая поликлиника» помогут Вам в этом! Онкоскрининг полости рта можно пройти по полису ОМС у врача – стоматолога- пародонтолога.

В заключение хочется пожелать всем здоровья! Здоровья полости рта, в частности!