

Как не остаться без зубов

Риск потерять их возрастает, если десны стали рыхлыми и кровоточат

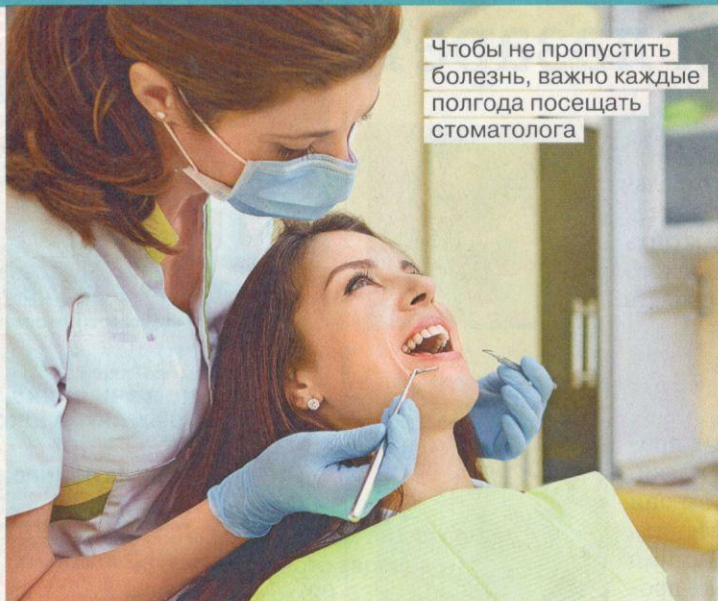


Екатерина ЧЕРНЫШЕВА

Стоматолог-терапевт, ортодонт сети клиник ЦИДК

Тихий убийца

По статистике, первые строчки заболеваний, которые становятся причиной потери зубов, занимают кариес и пародонтит. Но если кариес редко остается незамеченным, то пародонтит на ранних стадиях почти никак не проявляет себя. Некоторые стоматологи его даже называют «тихим убийцей» зубов.



Чтобы не пропустить болезнь, важно каждые полгода посещать стоматолога

Словарик

Пародонтит – воспаление тканей, окружающих зуб, которое может привести к его расшатыванию.

Здоровый зуб прочно сидит в десне



При пародонтите

бактерии перемещаются под десны, вызывая воспаление и образование карманов



Камни в карманах

Начинается все с покраснения, припухлости десны вокруг одного или нескольких зубов. Причин для воспаления много – травмирование десен, например накалывание частичками пищи, но самая частая – инфекция, вызванная живущими во рту микробами. Слюна, обладающая бактерицидным действием, и правильный уход за зубами помогают сдерживать их численность. Но при снижении иммунитета, эндокринных заболеваниях, гормональных изменениях и плохой гигиене бактерии остаются без контроля. Воспаление про-

грессирует, а на зубах и под десной образуется налет, который быстро отвердевает. Он отодвигает десну от зуба, возникает карман, куда попадает пища (ее не вычистить щеткой), она становится питательной средой для микробов. Со временем карман углубляется: камни нарастают сильнее, а зуб начинает гнить, теряя связь с окружающими тканями и выпадает. Этот спуск бактерий с поверхности десен ниже и есть пародонтит.

Поздние звоночки

Кровь при откусывании яблок, появление заметных промежутков между зубами у оснований, неприятный запах изо рта и повышенная чувствительность в прикорневой зоне могут быть признаками уже запущенного пародонтита. Желательно не доводить до них. Для этого надо регулярно – раз в 6 месяцев – показываться стоматологу. Специалист быстро увидит, что десны не в порядке, и поможет справиться с пародонти-

Чтобы победить воспаление, устраняется его источник – налет и камни (обычно с помощью ультразвука, в редких случаях хирургически). Затем зубы полируются специальной пастой, наносятся средства для укрепления эмали. Кроме такой чистки могут быть назначены антибиотики и антисептики – они помогут остановить размножение микробов, снимут воспаление. Дальнейшая задача пациента – сохранять и поддерживать чистоту во рту. И раз в полгода посещать стоматолога, чтобы повторять, если требуется, процедуру чистки.

Важно!

Сохранить здоровье десен помогает массаж: для этого не забывайте жевать твердую пищу – грызите морковь, яблоки, стебли сельдерея.

Домашняя работа

Главная задача – предотвратить образование отложений на зубах. То есть удалять налет, пока он не окаменел. Для этого:

1

Утром и вечером чистите зубы щеткой средней жесткости. Ее головку располагайте под углом к зубам в 45°. Затрагивая край десны, делайте 4–5 выметающих движений.



2

Вечером перед чисткой щеткой удаляйте остатки пищи между зубами и очищайте их боковые поверхности флоссом (зубной нитью), двигая нить также от десны.



3

Обязательно после чистки зубов удалите налет с языка – это тоже источник бактерий. Для чистки можно использовать специальные щетки, скребки или рельефную поверхность тыльной стороны головки зубной щетки.



4

При пародонтите применять ирригатор нужно осторожно: только со слабым напором струи (иначе можно увеличить карманы) и добавляя специальные лосьоны с лечебными травами, которые способствуют уменьшению воспаления.

