

## Правильная гигиена в детстве – здоровые зубы в зрелости

Врачи-стоматологи Омутинского филиала областной больницы №11 в 2022 году провели порядка 3000 профилактических приемов детей и подростков. Всего же детское население Омутинского района составляет 3669 юных сельчан.

«Ранние и регулярные обращения к стоматологу помогут рано распознать патологические процессы и принять меры по их ликвидации. Профилактические приемы помогут создать у ребенка положительное отношение к врачу-стоматологу, который обучит детей правильно чистить зубы, проведет профилактические мероприятия и вовремя обозначит наличие проблем или вредных привычек», - рассказала зубной врач Омутинской ЦРБ Марина Жальских.

Болезни органов полости рта – самые распространенные заболевания человека, самые беспокоящие. Им практически не уделяется внимания до тех пор, пока они не заставят "лезть на стенку". От состояния полости рта зависит здоровье всего организма. Безобидный на первый взгляд кариес может стать причиной заболеваний не только пищеварительного тракта, но и других важнейших органов и систем организма, в том числе и сердца.

Зубной врач пояснила, что основной причиной, по которой «болеют» зубы, считается некачественная гигиена полости рта: «В действительности так и есть. Бактерии, которые скапливаются на зубной эмали, поражают зуб и провоцируют развитие патологических процессов».

Марина Викторовна Жальских, зубной врач Омутинской ЦРБ ГБУЗ ТО «ОБ №11» р.п. Голышманово даёт несколько важных советов по уходу за полостью рта:

1. Не ложитесь спать с нечищеными зубами - в течение дня, пока мы едим, на зубах откладывается липкий налет. Если не удалить его перед сном, ночью он послужит пищей для обитающих во рту бактерий.
2. Обучитесь правильной технике чистке зубов - неправильная гигиена зубов также опасна, как и полное ее отсутствие:
  - «пилящие» горизонтальные движения щетки по зубам ведут к кариесу на боковых поверхностях зубов
  - движения «вверх-вниз» способствуют опущению десен и развитию гингивита и пародонтита.
3. Очищайте язык - на языке постоянно откладывается налет, состоящий из мертвых клеток слизистой, частичек пищи и микроорганизмов. Он становится основной причиной неприятного запаха изо рта.
4. Пользуйтесь зубными пастами с фтором - фтор пока остается единственным элементом, доказавшим свою эффективность в профилактике кариеса. Он укрепляет эмаль, препятствует вымыванию из нее минералов и подавляет активность вредных бактерий во рту.
5. Применяйте зубную нить - она нужна не только для того, чтобы удалять кусочки пищи, застрявшие между зубами, но и для качественного очищения боковых поверхностей зубов, которые плохо поддаются обработке зубной щеткой.
6. Пейте больше простой воды – пить желательно после каждого приема пищи, чтобы удалить остатки еды с зубов и снизить образование налета.
7. Ешьте фрукты и овощи - растительные продукты содержат пищевые волокна, которые помогают счищать налет с зубов и языка.
8. Ограничивайте потребление мучных, сладких и кислых продуктов - быстрые углеводы, которые входят в состав мучного и сладкого, стимулируют рост кариесогенных бактерий. А кислые продукты напрямую повреждают эмаль.

9. Посещайте стоматолога 1-2 раза в год, даже если ничего не болит - чем чаще вы будете проходить профилактические осмотры, тем выше вероятность выявить болезнь в начальной стадии — лечение в этом случае пройдет быстрее, легче и дешевле!