

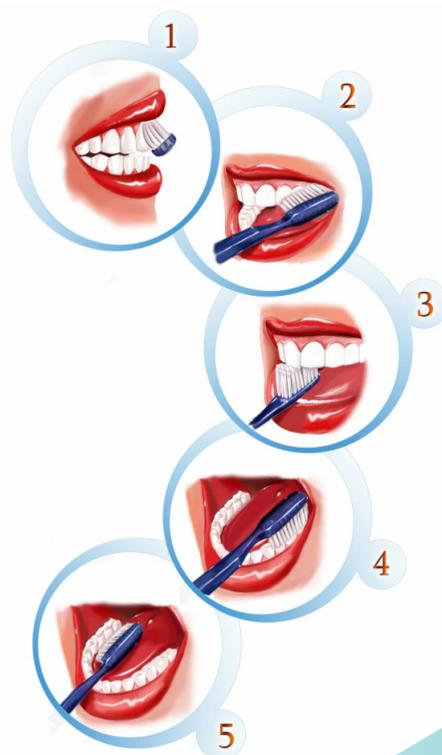


Одними из самых распространенных заболеваний человека, но в то же время и наиболее часто игнорируемых, являются болезни полости рта. Им часто не уделяется должного внимания пока не наступает пик, который сопровождается сильными и практически нетерпимыми болевыми ощущениями.

А в то время общие критерии здоровья определяются состоянием ротовой полости, потому что даже “безобидный” кариес может спровоцировать заболевания органов пищеварительной, эндокринной системы, ЦНС и даже крови или сердца.

Поэтому постоянный уход за полостью рта, в том числе своевременное лечение зубов, является важнейшим условием, которые следует соблюдать, чтобы иметь крепкое здоровье.

*Не следует пренебрегать и необходимостью в **протезировании**, так как отсутствие зубов является не только эстетической проблемой, но также может негативно сказаться на общем состоянии здоровья.*



## ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ПОЛОСТИ РТА



г. Казань, ул. Дружбы, 44  
тел.: 8 (39422) 2-84-67  
e-mail: omo.rcmp@mail.ru  
www.rcmp17.ru

Республиканский Центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики г.  
Казань, ул. Дружбы, 44  
тел.: 8 (39422) 2-84-67  
e-mail: omo.rcmp@mail.ru  
www.rcmp17.ru

## ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

Этим патологическим процессом изменения эмали и твердых тканей страдает до 98% всего населения планеты, поэтому актуальность профилактических процедур этого заболевания не нуждается в подтверждении

### Меры по предотвращению появления и развития кариеса:

- Важно следить за рационом: белковые продукты, пища, в которой содержится большое количество аминокислот, микроэлементов и витаминов (особенно кальций и фосфор), являются отличным безлекарственным методом предотвращения кариеса.
- Одновременно с этим следует ограничить потребление углеводов, отдавать предпочтение сахарозаменителям, не употреблять чересчур горячие или слишком холодные напитки.
- Регулярная и тщательная гигиена ротовой полости, которая сопровождается применением зубных паст, обладающих лечебно-профилактическим эффектом.
- Применение различного рода комплексов витаминов макро- и микроэлементов, в которых больше всего организм (особенно растущий) испытывает потребность.
- Аппликации, полоскания, ванночки, электрофорез, которые осуществляются различными реминерализующими средствами

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАПАХА ИЗО РТА

Галитоз (неприятный запах изо рта) возникает при:

- кариесе и заболеваниях десен;
- расстройствах ЖКТ;
- поражении болезнью почек и/или печени;
- гайморите, синусите и иных инфекционных болезнях ЛОР-области;
- сахарном диабете.

Причину галитоза и способы его лечения устанавливаются доктором. Без излечения болезни избавиться от зловония будет невозможно.



### ЗУБНАЯ ЩЕТКА

Важным требованием является ее соответствие особенностям анатомии полости рта. Слегка изогнутая и неширокая головка зубной щетки считается наиболее подходящим вариантом. Что касается ее щетины, то лучше, если она представлена в виде редко расположенных пучков, потому что чересчур густая щетина, наоборот, затрудняет уход за зубами, снижая эффективность очищения.

После каждого применения щетку следует промывать под проточной водой и хранить в отдельном стакане щетиной вверх.

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЛИЗИСТОЙ ПОЛОСТИ РТА

Профилактика заболеваний слизистой оболочки полости рта помогает избежать стоматита, пародонтоза, гингивита, поражения грибом. Способы поддержания ее здорового состояния:

- Ограничение в употреблении острых специй и продуктов, кислых блюд.
- Регулирование температуры пищи до оптимальной (15 – 45 °С).
- Разработка мероприятий для избавления от вредных привычек (употребления алкоголя, курения).
- Подбор щадящих аналогов антибиотикам и сильнодействующим лекарственным препаратам.
- Посещение стоматолога для проведения санации ротовой полости. Она включает в себя удаление зубных камней и налета, разрушающихся костных тканей, замену пломб и т.д.



Чтобы профилактика слизистой полости рта прошла эффективнее, дополнительно принимаются минеральные и поливитаминные комплексы:

- Vitrum Calcium – препарат, содержащий карбонат кальция и витамин D Комплекс предназначен для укрепления эмали зубов.
- Асепта Parodontal – комплекс применяется для предупреждения гингивита и пародонтита.
- ДентоВитус – препарат комплексного действия, укрепляющий десна и зубную эмаль.