



Чтобы предупредить заболевания полости рта и зубов, надо соблюдать правила личной гигиены и здоровый пищевой режим. Пища должна быть разнообразной, богатой углеводами, жирами, белками и витаминами.

Особенно это важно для будущих матерей. В период беременности обмен веществ в организме усиливается. На формирование плода затрачивается много продуктов, в том числе и известковые соли. Последних в организме матери часто недостает, а это предрасполагает зубы к заболеваниям. Поэтому пища беременной женщины и кормящей матери должна быть высококалорийной, питательной, легко усваиваемой и очень богатой минеральными солями и витаминами.

Питание имеет огромное значение для организма в любом возрасте и периоде развития. Характер питания и свойства пищевых продуктов небезразличны для состояния жевательного аппарата.

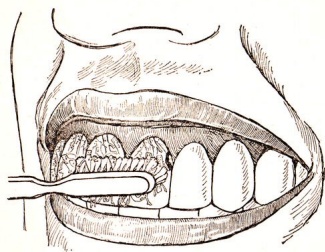


Рис. 6. Чистить зубы каждый день!

Хорошо известно, что без физической тренировки слабеет наше тело. То же происходит

и с зубами. Если человек жуёт только на одной стороне челюсти, то зубы на другой стороне челюсти, не принимая участия в жевательной работе, могут покрываться налетом, зубным камнем, а десны вокруг них начинают кровоточить.

При разжевывании пищи на обеих сторонах челюсти нужно жевать медленно и равномерно. Это способствует правильному пищеварению. Твердая пища (фрукты, черный хлеб, овощи) полезна для сохранения зубов больше, чем пища, не требующая особых усилий для разжевывания, так как она помогает самоочищению зубов.

Полость рта нуждается в чистоте и уходе за ней. Остатки пищи между зубами и растворенная известь в слюне плотно оседают в виде зубного камня. Отложение зубного камня отмечается чаще в области верхних жевательных и передних нижних зубов, т. е. там, где находятся выводные протоки слюнных желез. Чтобы предупредить отложение зубного камня, необходимо чистить зубы регулярно и аккуратно.

Для чистки зубов применяют обычно порошок, пасту и зубной эликсир. Зубная паста действует нежнее, чем порошок. После пользования пастой необходимо прополоскать рот, потому что остатки пасты между зубами могут вызвать раздражение десен.

Зубной эликсир хорошо освежает полость рта. Состоит он из смеси эфирных масел, растворенных в спирте, и подкрашен разными красителями с прибавлением ароматных веществ (мяты, ванилина и др.). Зубную щетку каждый раз перед использованием необходимо промыть теплой водой с мылом.

Каждый зубной ряд нужно чистить отдельно — сначала параллельно, а потом нижние зубы снизу вверх, а верхние — сверху вниз.

Легким движением следует обязательно массировать десны, это их укрепляет.

Зубную щетку нужно правильно хранить. Загрязненная щетка может быть источником заболевания. Нельзя ее хранить в закрытом футляре, за исключением особых случаев (в поездках). Световые лучи способны убивать микробов на щетке. После употребления

щетку надо ополоснуть водой и, смазав слоем мыла, поставить в стакан щетинками вверх.

У каждого человека в семье должна быть отдельная зубная щетка и порошок. Ни в коем случае нельзя пользоваться щеткой двум или нескольким людям. Долго пользоваться одной и той же щеткой не рекомендуется. Щетка должна иметь выемку по форме наружной поверхности зубов.

Зубы нужно чистить ежедневно. На ночь зубы надо чистить порошком или пастой, чтобы удалить остатки пищи. А утром, после сна, достаточно прополоскать рот слегка теплой водой.

Иногда зубной щеткой не удастся удалить застрявшие между зубами остатки пищи. В таких случаях удобно применять зубочистки. Их можно сделать из гусиного пера или из дерева, но деревянную зубочистку надо выбрасывать после разового употребления. Зубочисткой следует пользоваться осторожно, не травмируя десневые сосочки.

Многие больные интересуются: почему у них все же возник [кариес](#), если они аккуратно ухаживают за полостью рта?

Как уже сказано, еще окончательно не выяснена причина возникновения этой болезни, хотя многим ученым известен ряд сопутствующих причин.

Одна из них — неаккуратное содержание полости рта и зубов и вредные привычки, например раскусывание зубами сахара или косточек от абрикосов, слив, персиков, лесных и даже грецких орехов. Такие привычки не проходят бесследно— на эмали могут образоваться не видимые глазом трещины, которые станут очагом возникновения [кариеса](#).

Советскими учеными предложен новый метод для предупреждения возникновения и развития [кариеса](#) — втирание в зубы специальных паст. Наибольшее распространение получила фтористая паста по И.Г. Лукомскому.

Для профилактики и приостановки уже появившегося [кариеса](#) необходимо обращаться к врачу дважды в год, даже если зубы не болят. Об этом следует позаботиться задолго до очередных отпусков, перед длительными командировками, экспедициями, путешествиями.

Врачебный осмотр даст возможность своевременно выявить начинающийся [кариес](#) и вылечить его. Людям, страдающим [пародонтозом](#), надо обратить особое внимание на питание. Лучше всего об этом посоветоваться с врачом.

Укрепление организма, тщательный уход за полостью рта, прополаскивание теплой водой, применение мягкой зубной щетки, легкий массаж десен щеткой для увеличения притока крови, употребление мягкой протертой пищи — все это предохранит от тяжелых осложнений [пародонтоза](#). Развитие [пародонтоза](#) при своевременном обращении к врачу можно предотвратить. Современные методы диагностики, лечения и протезирования дают основание полагать, что [пародонтоз](#) является излечимой болезнью.

Что касается предупреждения [стоматитов](#), в основном все правила ухода за полостью рта остаются теми же. Однако, если болезнь уже развилась, необходимо обратиться к врачу, который, в зависимости от причины, вызвавшей болезнь, примет срочные меры для предохранения от последствий и назначит нужное лечение для прекращения начавшегося заболевания.

Итак, для сохранения здоровых зубов и предупреждения заболевания полости рта, а следовательно, и всего организма человека необходим регулярный уход за полостью рта и зубами, полноценное питание, содержащее в достаточном количестве минеральные соли, жиры, белки, углеводы и витамины, общее укрепление организма, занятия физкультурой и т. п.

Забота о зубах должна стать составной частью культурного развития человека.

По материалам брошюрованного издания "Здоровье и зубы", автор Д.Е. Калонтаров, кандидат медицинских наук, государственное издательство медицинской литературы, Москва, Медгиз, 1962