



По принципу «пока гром не грянет — мужик не перекрестится» мы строим свои отношения со стоматологом. Пойти на обследование к дантисту равносильно подвигу. Хотя именно профилактика может избавить от зубной боли и предотвратить серьезные заболевания. О том, как сохранить зубы здоровыми, рассказывает стоматолог-ортопед, главный врач клиники «Юнидент» Павел АНГИЛОВ.

Секреты красивой улыбки

Причиной кариеса, кровоточивости десен, зубного налета и запаха изо рта, как правило, становится неправильный уход за зубами. По данным медицинской статистики, только 10 % людей умеют чистить зубы. И задача стоматолога — научить своих пациентов пользоваться зубной щеткой, флоссом (специальная нить из синтетических волокон).

- Если вы привыкли к обыкновенной зубной щетке, выбирайте среднюю жесткость и синтетическую щетину, поскольку бактериям труднее в ней размножаться. Советую покупать зубную щетку с небольшой головкой: ею легче очи-

щать труднодоступные места, особенно зубы мудрости. Чистить следует мягкими, подметающими движениями от десны к режущему краю зуба. Агрессивное воздействие на эмаль может привести к ее порожению.

- У современных моделей зубных щеток — электрических и ультразвуковых — есть свои преимущества. Они обеспечивают более тщательный уход за эмалью, глубокую и бережную очистку зубов при минимальных усилиях с вашей стороны. Электрические щетки в среднем производят 40 000 движений в минуту, ультразвуковые — 196 млн. Ультразвуковой щеткой можно еще и вычистить шейку зуба, ту часть, где скапливается больше всего разрушающего бактериального налета.
- Обязательно научитесь пользоваться флоссом. Нить хорошо очищает боковую поверхность зубов, недоступную для щетки. Именно на этих участках образуется налет, который со временем может привести к пародонтиту. Поэтому я рекомендую чистить зубы флоссом после каждого приема пищи.
- При широких межзубных промежутках, мостовидных зубных протезах и ортопедических конструкциях используйте межзубный ершик или суперфлосс — нить повышенной жесткости, легко проникающую между коронками.

Как вы ухаживаете за зубами?

Вот как ответили на этот вопрос посетители сайта www.kiz.ru:

- 61 % — чищу зубы два раза в день и использую флоссы после еды;
- 25 % — жую жевательную резинку;
- 11 % — раз в полгода делаю чистку у стоматолога;
- 3 % — ежедневно пользуюсь ирригатором.

- Очень полезен ирригатор для полости рта. Пользуйтесь им после чистки зубов. Мощный пульсирующий напор воды смывает остатки пищи в межзубном пространстве и зубодесневых складках, массирует десны и всю полость рта, улучшая кровообращение. Сейчас в продаже можно найти как семейные экземпляры с индивидуальными насадками, так и индивидуальные дорожные.

! Профессиональную чистку зубов, профилактику налета и зубного камня в клинике следует проводить каждые полгода или один раз в год в зависимости от интенсивности образования налета и камней на зубах. И делать это нужно обязательно. Потому что зубной камень нарушает кровообращение в сосудах полости рта, что приводит к истончению костной ткани. Последствия такого нарушения — кровоточивость десен в начальной стадии, оголение зуба и утрата его опорной функции. Повернуть этот процесс вспять очень трудно, а вот два раза в год провести профессиональную гигиену несложно. Процедура абсолютно безболезненна. В случае повышенной чувствительности зубов врач может сделать легкую анестезию.

! Стандартный профилактический комплекс состоит из нескольких процедур.

- Удаление наддесневых и поддесневых отложений с помощью ультразвукового аппарата — скейлинг. Процедура дает хороший терапевтический эффект, не травмирует эмаль



зубов. Очень эффективно снятие мягкого зубного налета с помощью пескоструйного аппарата Air-Flow. Этот быстрый и безболезненный метод делает зубы не только чистыми, но и очень гладкими, так как одновременно с удалением налета происходит полировка зубов. Специальная смесь порошка с воздухом и водный спрей, соединяясь на конце насадки, быстро и безболезненно удаляют бактерии, мягкий налет и межзубные отложения. При этом не повреждается эмаль и слизистая полость рта.

- После механической очистки проводят реминерализующую терапию препаратами, которые содержат кальций, фосфор (они образуют вещества твердой ткани зубов) и фтор (уплотняет кристаллическую решетку). Вначале врач тщательно очищает зубы от налета, наносит 10%-ный раствор препарата кальция, затем 2–4%-ный раствор фторида натрия. В некоторых

случаях используют глубокое фторирование с помощью специальных укрепляющих эмалей. С целью профилактики кариеса процедуру достаточно повторять один-два раза в год, а для лечения гиперчувствительности зубной эмали — каждые четыре месяца.

- При повышенной чувствительности зубов их не только покрывают фторирующим веществом — в некоторых клиниках изготавливают прозрачные капы, которые удерживают фторирующий агент на эмали столько времени, сколько необходимо для нормализации чувствительности.

! Для профилактики кариеса стоматолог активно используют зубные силанты (герметики) — это целая группа синтетических пластмасс на основе акрилатов, которые врач вводит в бороздки жевательной поверхности зуба. Метод достаточно трудоемкий, но считается единственно надежным.

Чтобы понять, для чего нужна эта процедура, я расскажу о том, как происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего и образуется полость — дырка.

В бороздках зубов скапливается кислота, которая появляется в результате жизнедеятельности бактерий, а также мягкий зубной налет, состоящий из бактерий, полисахаридов, пищевых остатков, — все это постепенно приводит к разрушению ткани зуба. Даже если мы дважды в день чистим зубы, удалить налет с помощью щетки очень трудно. Бороздки задних зубов узкие и глубокие, поэтому обычная щетка не поможет: ее щетинки слишком толсты для того, чтобы проникнуть глубоко в фиссуры (естественные ямки между буграми зубов).

Кроме того, эмаль на дне бороздки иногда оказывается тоньше, чем на остальной поверхности. Возникает двойная опасность: в глубокой и узкой бороздке может

образовываться кариес, дно этой бороздки он разрушает быстрее и начинает поражать внутренние структуры зуба. Вот здесь-то и незаменим герметик. Когда стоматолог заполняет бороздку силикатом, на жевательной поверхности не остается углублений, недоступных зубной щетке. Правильно установленные силанты защищают зубы от кариеса в течение трех — пяти лет.

У пациентов нередко возникает вопрос, на какие зубы наносят силанты. Отвечу: на любые, если с их помощью можно улучшить характеристики зуба и снизить риск образования кариеса. Но необходимость в герметической защите рассматривается индивидуально. ■