05-11 февраля 2024 года — Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Дня стоматолога 9 февраля)



Здоровье полости рта – неотъемлемая часть здоровья всего организма!

Наибольшую опасность для здоровья организма представляют пародонтит (воспаление тканей, окружающих зуб), периодонтит (воспаление тканей, окружающей корень зуба в области верхушки) и множественный кариес. Эти заболевания вызывают патогенные бактерии, обитающие

в полости рта.

Пародонтит – это хроническая инфекция, которая вызывает развитие местного и системного иммуно-воспалительного ответа организма, а также является источником бактериемии (наличие бактерий в крови).

Многочисленные исследования доказывают, что лица с тяжелым хроническим пародонтитом имеют повышенный риск развития

сердечно-сосудистых заболеваний наряду с традиционными факторами риска. В настоящее время доказано, что инфекция и хроническое воспаление, в том числе воспалительные заболевания пародонта, играют важную роль

в возникновении и прогрессировании атеросклероза.

Пораженные кариесом зубы опасны для сердца, так как это источник хронической инфекции полости рта. Микроорганизмы, вызывающие кариес, с током крови могут достигнуть сердца и явиться причиной инфекционного эндокардита. Микробы из кариозных полостей также могут перейти

на миндалины и вызвать их воспаление, возможным осложнением которого является поражение сердца и суставов.

Большинство ученых подтверждают, что при воспалительных заболеваниях пародонта происходит повышение уровня сахара в крови.

В ряде современных исследований установлено, что успешное лечение пародонтита у лиц с диабетом со временем сопровождалось нормализацией уровня сахара в крови.

При здоровом состоянии ротовой полости происходит тщательное пережёвывание пищи, она легче перерабатывается и усваивается

желудочно-кишечным трактом. При разрушении или потере зубов механическая обработка пищи нарушается. Неполноценно пережеванная пища, попадая в желудок и кишечник, раздражает и напрягает их, нарушает работу пищеварительных ферментов, что способствует более худшему усвоению пищи и возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта – гастрита, колита, язвенной болезни, панкреатита.

Усиленный рост бактерий при воспалительных заболеваниях ротовой полости может стать причиной респираторных и вирусных инфекций.

Запущенные стоматологические заболевания могут привести к потере одного или даже нескольких зубов. Отсутствие зубов в полости рта отрицательно скажется на внешности человека и прибавит ему лишние годы. Помимо этого, учеными установлено, что чем больше у человека отсутствует зубов, тем больше проблем у него возникает с памятью, также может наблюдаться повышенная раздражительность и частые перепады настроения.

Зубные патологии способны оказывать негативное влияние

на течение воспалительных процессов, в частности, ревматоидного артрита.

Беременные женщины, страдающие пародонтитом, могут быть подвержены риску преждевременных родов и риску рождения ребёнка

с дефицитом массы тела.

Поскольку от здоровья зубов зависит состояние всего организма, очень важно при помощи правильного ухода за зубами и всей полостью рта

не допускать развития недугов, способных существенно ухудшить качество жизни. Чтобы избежать заболеваний полости рта и, как следствие, болезней других органов, необходимо не забывать о профилактике:

— чистке зубов дважды в день, утром, после завтрака и вечером, перед сном не менее 3 минут. Делать это необходимо с помощью вертикальных выметающих движений, что способствует лучшему очищению пространства между зубами;

— использования зубных флоссов – нитей для удаления частиц пищи между зубами;

— полоскания рта обычной водой после каждого приёма пищи для удаления

её остатков, а если нет возможности – использования жевательной резинки без сахара, применять которую не следует больше 10-15 минут;

— применения ополаскивателей для рта, особенно при проблемах с деснами;

— введения в рацион продуктов питания с твердой структурой: морковь, яблоки;

— обязательного посещения стоматолога для профилактического осмотра два раза в год.

Помимо ухода за зубами, необходимо следить за здоровьем в целом: правильно питаться, меньше нервничать, иметь достаточную физическую активность, полноценно отдыхать и отказаться от вредных привычек.