

Профилактика кариеса и заболевания десен

В любом возрасте человек подвержен неблагоприятным факторам, приводящим к воспалению десен и развитию кариеса. Эту довольно серьезную проблему можно избежать, соблюдая рекомендации стоматолога.

ШАГ 1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Это не только ограничение сладкого, но и включение в рацион грубоволокнистых продуктов, свежих овощей. Вредно перекусывать между приемами пищи. Соблюдайте режим питания!

ШАГ 2. ПРАВИЛЬНОЕ ЖЕВАНИЕ

Жевание тренирует зубы, десны. Способствует выделению достаточного количества слюны. Жевание положительно влияет на процессы роста и созревания зубного аппарата человека, улучшает местный иммунитет рта. Следите за собственным жеванием и учите ребенка тщательно пережевывать пищу и есть не спеша!

ШАГ 3. ЧИСТКА ЗУБОВ.

Проследите, хорошо ли Вы и Ваш ребенок очищает зубы от остатков пищи. Применяйте специальные зубные щетки для молочных и постоянных зубов. Меняйте щетку сезонно (осень, зима, весна, лето). Ежедневно используйте фторсодержащую зубную пасту (от 500 до 1500 ppm согласно рекомендациям Вашего стоматолога), межзубную нить (флосс) и межзубные ершики.

ШАГ 4. РЕГУЛЯРНЫЙ ОСМОТР У СТОМАТОЛОГА.

Проверяйте не реже 1 раза в 6 месяцев состояние зубов, пломб. Оцените эффективность ежедневного ухода за полостью рта у специалиста. Будьте бдительны!

Ежедневное полоскание рта раствором фтора – простой и эффективный способ профилактики кариеса

Фториды защищают зубы четырьмя способами:

1. Защищает зубы от воздействия кислоты
2. Помогает восстановить эмаль, поврежденную кислотой
3. Восстановленная эмаль становится более прочной и кислотоустойчивой
4. Фториды создают среду со сниженной кислотной активностью, в которой бактерии размножаются с трудом.

Фтор – это природный элемент, укрепляющий эмаль зуба. Содержится в различных пищевых продуктах, например:

- рыбе и морепродуктах
- молочных продуктах и яйцепродуктах
- крупах, зерновых продуктах и бобовых
- орехах и семенах
- фруктах, овощах, сухофруктах