

Профилактика стоматологических заболеваний в пожилом возрасте

Залогом активного долголетия является - Здоровье органов и тканей рта!

Факторы риска развития и прогрессирования стоматологических заболеваний:

1. Плохая гигиена, которая влечет утрату зубов и способствует развитию воспалительных заболеваний
2. Сухость в полости рта вследствие нарушения слюноотделения
3. Нарушение питания
4. Хронические очаги инфекции в полости рта
5. Общие заболевания организма

Вредные привычки!

1. Смыкание зубных рядов в нестандартном положении/удержание челюсти в определенной позиции без смыкания зубов и скрежет зубами (бруксизм)
2. Сосание и жевание слизистой щек, языка, губ приводит к хронической травме и воспалению.
3. Кусание карандашей, обгрызание ногтей и твердых предметов.
4. Ротовое дыхание, которое приводит к чрезмерной сухости в полости рта.
5. Неправильная осанка приводит к общим заболеваниям, и способствуют развитию зубочелюстных аномалий.

Рекомендации стоматолога:

- Чистите зубы и зубные протезы утром после завтрака и вечером перед сном, в промежутках между приемами пищи – прополаскивайте рот водой.
- Используйте основные средства гигиены: мягкую зубную щетку и зубную пасту с фторидами. Для очищения зубных протезов используйте специальные щетки.
- Пользуйтесь дополнительными средствами гигиены: флоссами, зубочистками, межзубными ершиками, ополаскивателями, ирригаторами, скребком для языка.
- Используйте антисептические растворы и жидкости для дополнительного очищения конструкций протезов.
- Врача-стоматолога необходимо посещать не реже 2х раз в год с целью профилактических осмотров и своевременного лечения.
- Рацион питания должен быть разнообразным. Исключите, по возможности, сахаросодержащие продукты (конфеты, печености и тд.), в том числе и газированные напитки.
- Тщательно и медленно пережевывайте пищу, не запивайте водой!
- Если у Вас появился неприятный запах изо рта – это повод обратиться к врачу!

Улыбайтесь на здоровье!