

# ЧИСТКА ЗУБОВ И ПРОФИЛАКТИКА

Предотвращение стоматологического заболевания начинается дома с хорошей гигиены ротовой полости и сбалансированного питания. Оно продолжается в стоматологической клинике усилиями нашего стоматолога и гигиениста, для продления, сохранения и поддержания здоровья Вашей ротовой полости.

Профилактика включает регулярные осмотры, гигиенические чистки зубов, и рентгеновские исследования. Помимо этого, эффективными процедурами, помогающими сохранить зубы, являются профилактическое покрытие зубных фиссур и фторирование зубов.

**Стоматологический осмотр** — консультация и обсуждение плана лечения.

**Профессиональная чистка зубов** — удаление зубных камней и налета, а также полировка зубов.

**Рентгеновское обследование и i-CAT сканирование** — важные превентивно-диагностические меры, позволяющие обнаружить стоматологические проблемы на ранней стадии и получить подробную картину состояния ротовой полости.

**Фторирование зубов** — минерализация с целью предотвращения кариеса.

**Уход на дому** — основные правила по гигиене полости рта в домашних условиях (чистке зубов щеткой и зубной нитью).

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ОСМОТР И ЧИСТКА ЗУБОВ

### Стоматологический осмотр

Осмотр у врача-стоматолога включает в себя:

- **Исследование рентгеновских снимков:** Необходим для выявления кариеса, воспалительного процесса, кисты и потери костной ткани. Рентгеновский снимок также помогает определить положение зуба и его корня.
- **Осмотр ротовой полости с целью выявления новообразований различной этиологии:** Проверяется лицо, шея, губы, язык, горло, ткани и десны.
- **Оценку возможности заболевания десен:** Проверка десен и околозубной кости на наличие заболеваний пародонта.
- **Проверку наличия кариеса зубов:** Поверхность всех зубов осматривается при помощи специальных стоматологических инструментов.
- **Проверку существующих пломб, коронок и пр.**
- **3D Обследование, в случае необходимости.**

## Профессиональная чистка зубов

Профессиональные чистки зубов (*профилактика зубов*) выполняются дипломированными врачами-гигиенистами. Ваш визит будет включать осмотр зубов и следующие процедуры:

- *Удаление зубных камней:* Зубные камни – это твердый налет, формирующийся в результате недостаточно тщательного ухода за зубами. Они формируются над и под линией десны, и могут быть удалены только при помощи специальных инструментов.
- *Удаление мягкого зубного налета:* Мягкий зубной налет – это прилипающая, практически незаметная пленка, которая формируется на зубе. Он представляет собой растущую колонию живых бактерий, остатков пищи и слюны. Бактерии продуцируют токсины (яды), которые вызывают воспалительный процесс десен. Это воспаление – начало болезней пародонта.
- *Полировка зубов:* Удаление пятен и налета, которые не удаляются во время чистки зубной щеткой и удаления зубного камня.

## Рентгеновское обследование

Рентгеновские снимки являются важным превентивно-диагностическим инструментом, обеспечивающим врача ценной информацией, не очевидной во время регулярного осмотра зубов. Врачи и гигиенисты используют эту информацию для выявления скрытых зубных дефектов и для составления правильного плана лечения. Без рентгеновского снимка проблемные участки могут быть не обнаружены.

### **Рентгенограмма может обнаружить:**

- абсцессы и кисты;
- убыль кости;
- злокачественные и доброкачественные опухоли;
- межзубный кариес;
- неправильное положение зуба и корня.

### **Безопасны ли для здоровья рентгенологические исследования?**

Мы все подвергаемся радиационному излучению окружающей среды. Степень радиационного излучения, получаемого во время полной серии цифровых рентгеновских снимков (24 шт.) ротовой полости эквивалентна получаемой человеком в течение одного дня от источников естественного излучения.

Рентгеновские лучи в стоматологии генерируют низкий уровень радиации и считаются безопасными. Врачи также предпринимают необходимые меры предосторожности для того, чтобы ограничить радиационное излучение во время получения снимка. Меры предосторожности включают использование фартука со свинцовым экраном для защиты тела и использование современной быстрой рентгенографии, которая сокращает время облучения.

### **Как часто должны пациенты делать рентгеновские снимки?**

Такая необходимость зависит от индивидуальных потребностей пациента. Ваш врач и гигиенист порекомендуют рентгеновские снимки, основываясь на Вашей истории болезни, осмотре зубов, симптомах, возрасте и риске заболевания.

Для новых пациентов рекомендуется сделать полную серию рентгеновских снимков ротовой полости. Она является рабочей в течение 3-х – 5-ти лет. Ортопантограмма (снимок верхних и нижних зубов вместе) делается во время регулярных осмотров, и рекомендуется раз или два раза в год для определения новых стоматологических проблем.

### **i-CAT® 3D Томография**

Уже много лет томография используется врачами общей практики. Томография позволяет получить изображение внутренних органов и структур тела в поперечном разрезе или даже в 3D благодаря использованию множества различных рентгеновских снимков. Хирургическая операция по замене коленного сустава, например, не производится без предварительного изучения 3D снимка.

В последнее время эта технология стала использоваться и стоматологами для получения с помощью 3D i-CAT сканирования детального вида ротовой полости и черепа. Отличие 3D томографии от обычного рентгеновского снимка в том, что можно четко увидеть структуру кости, ее плотность, ткани и нервы.

i-CAT сканирование может быть произведено за менее чем пол минуты. Это означает, что степень радиационного облучения значительно ниже обычного рентгеновского исследования. Основное использование i-CAT® томографов – помощь в хирургии и, в частности, имплантологии.

Зубные импланты – это наиболее современный способ замены отсутствующего зуба, но вместе с тем и наиболее времязатратный. i-CAT® томографы значительно уменьшают время, требуемое для имплантации зубов. Считается, что уже в ближайшем будущем импланты будут ставиться за один визит благодаря уникальности снимков.

### **Как используются i-CAT® томографы?**

i-CAT® томографы предпочтительны, так как они позволяют стоматологу увеличить определенные участки лица. К тому же, врач может без труда увидеть перекрестные «слои» челюсти, что делает планируемое лечение легче и быстрее.

### **С помощью томографии возможно:**

- определить качество костной ткани на месте установки имплантата.
- определить местоположение нервов.
- обнаружить опухоли и другие заболевания на ранних стадиях.
- измерять плотность челюстной кости на месте установки имплантата.
- точно указать наиболее подходящее место для установки имплантатов, включая угол наилучшего соответствия.
- планировать хирургическую операцию полностью, от начала до конца.
- точно определить подходящий размер и тип имплантатов.
- увидеть точную ориентацию и позицию каждого зуба.
- увидеть ретинированный зуб.

### **Как работает томограф i-CAT®?**

Сердцем i-CAT® томографа является конусообразная лучевая система изображения. Конусообразные лучи используются для получения буквально сотен снимков лицевого черепа. Эти снимки используются для получения точного 3D изображения. Стоматолог может приблизить определенные области и рассмотреть их с разных альтернативных углов.

К тому же, i-CAT® томографы удобны тем, что пациент во время исследования сидит, причем, в открытом пространстве, что важно для людей, склонных к клаустрофобии.

**Важные преимущества томографа i-CAT®** - минимизация расходов на лечение, уменьшение времени лечения, и улучшение конечных результатов хирургического лечения.

## **ФТОРИРОВАНИЕ ЗУБОВ**

Фторид является наиболее эффективным соединением для предотвращения кариеса зубов. Это минерал, который присутствует в разном количестве во многих продуктах питания и в воде. Преимущества применения фторида хорошо известны уже в течение 50-ти лет.

**Местное фторирование** укрепляет зубы, когда они прорезываются, проникая во внешнюю поверхность зубной эмали, делая зуб более устойчивым к кариесу. Мы получаем локальный фторид, используя фторид-содержащие продукты, такие как зубная паста, ополаскиватели и гели. Стоматологи и гигиенисты обычно рекомендуют детям профессиональное нанесение фторида дважды в год во время стоматологического осмотра или чистки зубов у гигиениста.

**Системное фторирование** укрепляет как зубы, которые уже прорезались, так и те, которые развиваются под десной. Мы получаем фторид из большинства продуктов и воды. Его также можно принимать как добавку в капельной или гелиевой форме, которая выписывается Вашим врачом. Как правило, фторидные капли рекомендуются для младенцев, а таблетки больше подходят для детей и подростков. Очень важно следить за количеством потребляемого ребенком фторида. Если во время развития зубов потребляется слишком много фторида, может возникнуть флюороз (белые пятна на зубах).

Хотя большинство людей получают фторид из пищи и воды, иногда этого недостаточно для предотвращения кариеса. Ваш дантист или гигиенист может порекомендовать использовать домашнее и/или профессиональное фторидное лечение в следующих случаях:

- Глубокие фиссуры и трещины на жевательной поверхности зубов.
- Открытые и чувствительные корневые поверхности.
- Плохая гигиена ротовой полости.
- Частое употребление сахара и газированных напитков.
- Недостаточное количество фторидов в воде.
- Недостаточное слюноотделение вследствие каких-либо заболеваний и приема лекарств.

Помните, фтор сам по себе не предотвращает кариес! Важно чистить зубы не реже двух раз в день, регулярно использовать зубную нить, употреблять сбалансированную пищу, уменьшить количество потребляемых сладких закусок, и регулярно посещать своего стоматолога.

## **УХОД НА ДОМУ**

Красивая здоровая улыбка на протяжении всей жизни - наша конечная цель при лечении пациентов. Уход за зубами в домашних условиях играет важную роль в достижении этой цели. Он начинается со сбалансированного питания и правильного использования различных стоматологических средств, которые помогают контролировать зубной налет и бактерии, которые, в свою очередь, вызывают различные заболевания зубов.

### **Как правильно чистить зубы щеткой и зубной нитью**

Чистка зубов щеткой и нитью имеют первостепенное значение для гигиены полости рта. Несмотря на то, что профессиональные стоматологические чистки, которые делаются дважды в год, удаляют зубной налет и камни, тщательный уход за ротовой полостью в домашних условиях не менее ценен.

### **Причины, по которым необходимо тщательно чистить зубы щеткой и зубной нитью:**

- *Профилактика кариеса зубов* - Кариес является одной из основных причин потери зубов, и его лечение зачастую требует комплекс стоматологических процедур. Кариес возникает, когда кислоты, которые содержатся в зубном налете, разрушают естественную эмаль зубов. Это явление можно легко предотвратить с помощью соответствующих методов домашней гигиены.
- *Профилактика заболеваний пародонта* - Заболевания пародонта является серьезным прогрессирующим состоянием, которое может привести к потере зубов и рецессии (смещению) десен и челюсти. Заболевания пародонта вызывается токсинами, содержащимися в зубном налете, и может привести к серьезным проблемам со здоровьем и в других частях тела. Удаление зубного налета и камней с поверхности зубов щеткой, а из межзубных областей при помощи зубной нити, является отличным способом предотвращения проблем с пародонтом.
- *Предотвращение неприятного запаха изо рта* - Неприятный запах изо рта, как правило, появляется из-за наличия старых частиц пищи на или между зубами. Эти частицы пищи можно удалить с помощью регулярных чисток щеткой и зубной нитью; при этом полость рта остается здоровой, а дыхание свежим.
- *Предотвращение окрашивания* - окрашивание или пожелтение зубов может быть вызвано множеством факторов, таких как курение, кофе и чай. Чем более регулярно эти факторы окрашивания удаляются с зубов с помощью щетки и зубной нити, тем меньше вероятность, что окрашивание станет постоянным.

### **Как правильно чистить зубы щеткой**

Зубы нужно чистить не реже двух раз в день; желательно утром и перед сном. Идеальная зубная щетка должна быть маленького размера с мягкой щетиной, и служить не более трех месяцев. Головка щетки должна быть достаточно маленькой, чтобы получить доступ ко всем областям рта, и щетина - достаточно мягкой, чтобы не вызвать чрезмерного повреждения тканей десен. Американская стоматологическая ассоциация (ADA) одобрила электрические зубные щетки, заявив, что благодаря своей вращающейся и колеблющейся головке они более эффективны, чем другие зубные щетки.

### **Базовое руководство по правильной чистке:**

1. Поместите зубную щетку под углом в 45-градусов и начинайте с области, где зубы

выходят из десны.

2. Для мягкой и тщательной очистки зубов и десен используйте небольшие круговые движения.
3. Не следует слишком надавливать на зубы при чистке, так как это может привести к повреждению десен и эмали зубов.
4. Очищайте всю поверхность каждого зуба, щечную, язычную и жевательную поверхность. Уделяйте особое внимание поверхности задних зубов.
5. Для очистки жевательных поверхностей используйте движение щетки «назад-вперед».
6. Для того чтобы удалить налет и микробную среду, почистите язык.

### **Как правильно чистить зубы зубной нитью:**

Чистка зубной нитью - это отличный способ чтобы удалить зубной налет из межзубных областей. Такая чистка является важным инструментом в предупреждении заболеваний пародонта и уменьшении глубины десневых карманов. Межзубные пространства достаточно сложно очистить зубной щеткой, поэтому должны еще ежедневно чиститься зубной нитью. Тип и производитель нити не имеют большого значения, выбирайте ту, которая понравилась.

### **Базовое руководство по чистке зубной нитью:**

1. Оторвите кусок нити около 20-30 см в длину.
2. Оберните один конец нити вокруг указательного пальца левой руки, а другой конец вокруг указательного пальца правой руки, руки должны быть на расстоянии около 10 см друг от друга.
3. Протяните нить аккуратно между зубов по отношению к линии десен.
4. Придавайте ей U-форму вокруг каждого зуба и осторожно двигайте ее над десной.
5. Осторожно переместите нить вверх и вниз несколько раз, чтобы удалить налет и межзубный мусор.
6. Пользуйтесь нитью осторожно, так чтобы не поранить или не вызвать воспаление десны.

*Если у Вас есть какие-либо вопросы по-поводу ухода за зубами с использованием зубной щетки или нити, обратитесь, пожалуйста, к стоматологу или гигиенисту.*