Автор: Т.Пинчук, заведующий стоматологической поликлиникой



В последние годы все больше на первый план выдвигается задача максимального сохранения здоровья населения и в, частности, стоматологического, а решить ее без помощи профилактики невозможно. Хотя некоторым и кажется, что методы и средства, используемые при осуществлении профилактики, достаточно примитивны, но это лишь на первый взгляд. Такое пренебрежительное отношение к профилактике стоматологических заболеваний привело к тому, что интенсивность кариеса зубов и болезней периодонта среди населения разных возрастных групп продолжает увеличиваться, а число лиц, без признаков заболеваний в полости рта остается низким.

К сожалению, основная задача – предупреждение заболеваний в течение многих лет не выполняется, и основной упор делается на восстановительное лечение.

Большим достоинством профилактики стоматологических заболеваний является ее относительно низкая стоимость, по сравнению с лечением: предупредить заболевание стоит в 10 раз дешевле , чем впоследствии лечить его.

Как ни парадоксально это звучит, но одним из самых больших препятствий на пути сохранения стоматологического здоровья человека является сам человек. Изменение его суждений, поведения и привычек является очень сложным и длительным процессом, независимо от того, является ли этот человек квалифицированным специалистом или еще учиться в школе. (независимо от образования, образа жизни, возраста и т.д.).

Для предупреждения стоматологических заболеваний обычно разрабатывают программы профилактики для отдельного индивидуума, небольших групп населения или целых популяций.

Что же должен делать сам человек для сохранения здоровья полости рта? Самое необходимое, чем ему надо заниматься – регулярно и правильно чистить зубы, используя для этого подходящие зубные щетки и зубные пасты, а также дополнительные средства – зубочистки, зубные нити, зубные эликсиры и др.

Почему такое внимание в профилактике уделяется тщательному очищению зубов? Дело в том, что зубной налет представляет собой большую опасность и для зубов, и для десен, ведь он участвует в возникновении и развитии их поражений. Если совсем не чистить зубы или делать это не регулярно, от случая к случаю, то на поверхности зубов накапливаются бактерии, происходит их организация в виде зубного налета, который впоследствии превращается в зубной камень. Все это представляет опасность для сохранения здоровья зубов и десен.

Помимо этого, не следует забывать и о роли питания в возникновении кариеса зубов: чем меньше и реже человек ест сладости, тем большую пользу приносит своим зубам. Если трудно совсем отказаться от сладкого, то лучше использовать не сахар, а сахарозаменители. Это связано с неспособностью бактерий зубного налета перерабатывать такие вещества. Таким образом, снижается опасность растворения эмали зубов и возникновения кариеса.

Самому человеку в н6астоящее время трудно разобраться в том изобилии средств гигиены полости рта, которое присутствует на рынке, и в этом ему может помочь своими рекомендациями врач-стоматолог. В связи с этим посещать стоматологический кабинет следует не только в том случае, когда заболит зуб, но в целях профилактики.

Наиболее эффективны для предотвращения стоматологических заболеваний и повышения числа детей без всяких признаков поражения программы профилактики, принятые на государственном уровне. Такие программы включают использование в дошкольных учреждениях и школах фторированной воды, соли, молока.

Только совместные усилия специалистов и населения помогут сохранить и улучшить стоматологическое здоровье населения.