Автор: Т. Пинчук, заведующая стоматологической поликлиникой

На протяжении всей истории человечества здоровье зубов и десен считалось одним из самых главных показателей здоровья организма в целом. Древние врачеватели, в частности, римский лекарь Цельс утверждал: «Человек здоров, пока здоровы его зубы». А врач средневековой Европы Джованни де Виго признавал, что «здоровые зубы весьма благотворно влияют на психическое и физическое здоровье человека».

С сожалением приходится констатировать, что самыми распространенными заболеваниями человечества сегодня являются кариес и болезни десен. **От них страдает более 95% взрослого населения планеты**
. То есть практически каждый из нас.
Причиной возникновения большинства заболеваний полости рта являются, обитающие в полости рта, вредные микроорганизмы
. При неправильном уходе за полостью рта или полностью игнорировании этой важной гигиенической процедуры, вредные микроорганизмы, питаясь остатками пищи, очень быстро размножаются и налипают на зубы, образуя зубной налет. Если зубной налет не удалять, в нем очень скоро начинается процесс брожения в результате которого образуются кислоты, которые растворяют минералы на поверхности зубов, образуя ямки и эрозии, приводящие к образованию кариозной полости («дырки»). Если кариес не лечить, микробы-разрушители легко проникают глубже и захватывают все слои зуба и окружающие ткани. Развивается пульпит – воспаление зубного нерва, а затем периодонтит – воспаление тканей, окружающих корень зуба. Если зубной налет не удалять ежедневно, он постепенно отвердевает до образования зубного камня, а бактерии инфицируют десны, приводя их к воспалению, а в дальнейшем к разрушению связок и кости, удерживающих зуб в челюсти. Зубы начинают расшатываться и выпадать. Кроме того, невылеченные зубы и больные десны являются резервуаром для огромного числа болезнетворных бактерий. В этом случае микробы разрушают защитный барьер, отделяющий зону воспаления, и проникают в кровь, выделяя большое количество токсинов, отравляющих организм. Такая «гуляющая» инфекция может стать опасной для внутренних органов. И нередко врачи самых разных специальностей для профилактики осложнений или перед проведением различных операций, рекомендуют своим пациентам сначала привести в порядок зубы и десны, чтобы ликвидировать очаги инфекции.

Для того чтобы избежать всех этих проблем, не надо прикладывать больших сил и средств. Просто нужно проявить немного заботы и внимания к себе, соблюдая правильную гигиену полости рта: ухаживать за зубами и деснами самостоятельно, а также проходить регулярные (1 раз в полгода) осмотры у врача-стоматолога. Такие простые приемы как чистка зубов, использование ополаскивателя и зубной нити должны

войти в привычку и стать такой же неотъемлемой частью гигиены, как мытье рук перед едой.

Следовать этим советам несложно, а результат – здоровая красивая улыбка – будет заметен всем.