

Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача



«**Кариес**» в переводе с латыни означает «гниение», и это слово довольно точно описывает состояние зубов при этом заболевании, когда сначала растворяются минеральные вещества, входящие в их состав, а потом разрушаются полости. Вообще, кариес - самая распространенная болезнь человека. В детском возрасте она занимает первое место среди хронических заболеваний. На момент окончания школы около 80% людей имеют кариозные полости, а у 95% взрослых есть запломбированные зубы. В экваториальных регионах (Африка, Азия) кариес менее распространен, чем в приполярных государствах (Скандинавия, Северная Америка), а также в развивающихся странах.

**Одна из главных причин кариеса** - бактерии. В результате плохой гигиены полости рта на эмали появляется мягкий налет, где они и сосредотачиваются и, поглощая углеводы, входящие в состав налета, выделяют органические кислоты. Кислая среда способствует разрушению кристаллов апатита, входящего в состав эмали. После чего микробы проникают в нижележащие слои и начинают разрушать уже их. Но, конечно, есть и ряд других факторов риска, например, наследственность. Или питание. Недостаточное поступление в организм белков, витаминов, минеральных солей, фтора и различных микроэлементов способствует тоже развитию кариеса. Как и увлечение сладким. Важную роль играют состав и свойство слюны: у лиц, подверженных кариесу, слюна более вязкая, в ней изменено соотношение минеральных солей.

**Выделяют несколько стадий кариеса.** Стадия пятна, когда человек обычно не испытывает никаких неприятных ощущений. Стадия поверхностного кариеса: она сопровождается кратковременными болями при воздействии механических и температурных раздражителей, эмаль становится шероховатой. Стадия среднего кариеса: определяется кариозная полость. Стадия глубокого кариеса: полость увеличивается, дотрагивание до нее вызывает боль. Если в начале болезни не обратиться к врачу, процесс разрушения зуба будет прогрессировать, микробы проникнут через дентин в пульпу зуба и вызовут ее воспаление- пульпит, который при отсутствии лечения перейдет в периодонтит, что может привести к потере зуба и более опасным осложнениям. Поэтому нужно не реже 1 раза в год посещать стоматолога.

**Для лечения кариеса** в стадии пятна достаточно провести реминерализацию (восстановление достаточного количества минерала) с помощью специального раствора. При поверхностном, среднем и глубоком кариесе проводят обработку кариозной полости с последующим пломбированием. При наиболее глубоком кариесе используются лекарства с гидроокисью кальция, которая позволяет обеспечить дополнительную защиту для целостности нерва зуба. И, конечно, необходима грамотная гигиена ротовой полости. Это 3- 5- минутная чистка зубов 2 раза в день (после завтрака и после ужина) с последующим применением ополаскивателей для рта. Рекомендовано 1-2 раза в год производить профессиональную чистку зубов у стоматолога.

**Для профилактики кариеса** учеными и врачами была также предложена «культура потребления углеводов»: не употреблять сладкое как последнее блюдо при приеме пищи, не есть сладкое между основными приемами пищи, не есть сладкого на ночь. Нарушили правило – почистите зубы, пожуйте жевательную резинку без сахара или съешьте твердых овощей или фруктов, очищающих полость рта. Кислые и сладкие напитки лучше пить через соломинку.