

Кое-что о зубном налете



Вы опять забыли купить новую зубную щетку? Не хватает лишних пяти минут, чтобы воспользоваться ею так, как положено?

Этого только и ждут многочисленные микробы, населяющие полость рта, а их насчитывается около 100 видов. Сначала появляется легкий зубной налет, потом зубные камни. А они - основная причина столь широко распространенных болезней **пародонта** (так стоматологи называют ткани, окружающие зуб). И не утешение, что страдает ими большинство взрослого населения планеты.

Из чего состоит и как образуется **зубной налет**? Другое его название - микробная бляшка - говорит само за себя. Огромное количество микроорганизмов, частицы смущенного эпителия и гликопротеины слюны образуют скопления, плотно прилегающие к поверхности зуба. Только в 1 г зрелого зубного налета содержится около 250 миллиардов бактерий!

Налет имеет неприятный запах. **Цвет** разнообразный: от желтого до коричневого и даже зеленого.

При нашем полустительстве бактерии начинают активно вырабатывать ферменты, которые разрушают круговую связку зуба, удерживающую его в зубной ячейке (альвеоле). В последующем возникают гингивиты (заболевания слизистой оболочки десен), постепенно происходит рассасывание костной ткани челюстей, заявляют о себе пародонтит, пародонтальный абсцесс...

Зубной камень и налет

В отличие от зубного налета, который носит название "мягкий", **зубной камень** - минерализованное образование. Опять же микрофлора и десневая жидкость, состоящая из слюны и выходящей из крови плазмы, принимают самое активное участие в его формировании. Камнеобразование происходит на фоне дефицита защитных веществ: гормонов щитовидной и паращитовидной желез, активной формы витамина D3, вырабатываемого почками, при повышении в слюне ионов кальция, хлора, магния и других. Зубные камни не всегда можно увидеть: часто они прикрыты краем десны.

Развитие патологического процесса в пародонте связано не только с зубным налетом и камнями, но и с состоянием всего организма, особенно с расстройством деятельности щитовидной, паращитовидной и поджелудочной желез, печени, почек, атеросклеротическими изменениями. При этом нарушается и обмен кальция и фосфора.

С зубными камнями быстро и безболезненно расстаются в стоматологических кабинетах, так как в большинстве из них для этих целей используют ультразвуковые установки. И если дважды в год вы выберете время для визита к стоматологу, он удалит зубной налет и камни, подскажет, как правильно чистить зубы.

В ряде случаев - при повышенном камнеобразовании - необходимо посещать стоматолога через 3 месяца. Это относится, например, к курильщикам. Пока же напомним о правилах индивидуальной гигиены полости рта.

Чистим зубы

Зубы надо чистить 2 раза в день в течение 3-4 минут (после завтрака и перед сном).

Число движений щетки - около 300. Они должны быть "выметающими", вертикальными, захватывающими десневые края. Недопустимо чрезмерное давление на десны и зубы.

Не реже раза в 2 месяца меняйте зубную щетку (ее щетина деформируется).

При подозрении даже на незначительное воспаление десен полощите рот после чистки зубов антисептическими настоями лекарственных трав (ромашки, шалфея, зверобоя, календулы, эвкалипта, коры дуба и других). Можно использовать смеси, например, ромашку и шалфей в пропорции 1:1. Каждые 7-10 дней композиции трав надо менять, чтобы к ним не привыкала микрофлора. 2-3 столовые ложки залейте литром горячей (кипяченой) воды, кипятите на медленном огне 10 минут, настаивайте в течение 40 минут, остудите, процедите. Полощите рот 3-5 минут. Настои могут храниться в холодильнике 2 суток, перед употреблением их подогревают до температуры 25-30°.

Для чистки межзубных промежутков используйте специальные нити-флоссы. Они бывают простые, ментоловые и с воском. Последние предпочтительнее, так как лучше проникают в "укромные уголки".

При повышенном камнеобразовании и начинающихся заболеваниях десен эффективен их **пальцевой массаж**. Можно использовать с этой целью и зубную щетку средней жесткости. Вымыв ее после чистки, помассируйте десны чуть выше и ниже зубов в течение 3-4 минут. При этом не должно возникнуть ощущение боли и появиться кровь. Такой массаж "тренирует" десны, улучшает кровоток при катаральном (легкой степени) гингивите. При гнойно-некротических процессах массаж противопоказан.

Электрощетки применять специалисты не советуют, так как они оказывают слишком большое давление на костную ткань альвеолярного отростка.

Наибольшим эффектом в борьбе с камнями и налетом обладают зубные пасты, содержащие большое количество анионов пирогосфата, подавляющего рост кристаллов зубного камня, и антимикробных веществ, например, триксолана. Последний сохраняется в полости рта около 12 часов. О наличии этих веществ должны быть указания на тюбиках и коробках паст.

Зубные эликсиры

Существуют 2 вида жидкостей для профилактики болезней полости рта. Ими пользуются как зубными эликсирами после чистки зубов:

Жидкости для профилактики кариеса содержат препараты фтора, укрепляющие твердые ткани зуба.

Жидкости для профилактики заболеваний пародонта содержат антисептические и антибактериальные соединения, препятствующие образованию зубного налета.

Виды зубных щеток

Зубные щетки бывают 3 видов:

мягкие - для перенесших операции на деснах и альвеолярных отростках, операции по поводу кист;

средние - для широкого круга потребителей;

жесткие - для молодых со здоровым пародонтом и повышенным образованием зубного камня (в основном для курильщиков).