



Вперше цю подію відзначали у 2013 році з ініціативи стоматологів. Цей день покликаний

привернути увагу на важливість догляду за ротовою порожниною. Це ще одна можливість проінформувати пацієнтів про стоматологічні захворювання, їх профілактику та способи боротьби з ними.

Світова статистика свідчить, що 80-90% дітей з молочними зубами мають карієс, близько 80% підлітків також стикаються з такою хворобою, крім того, більш ніж у 95% дорослих хоч раз лікували карієс.

Карієс – одне із найпоширеніших захворювань зубів, яке виникає через демінералізацію кісткових тканин.

Головна причина його виникнення – бактерії, які розмножуються в умовах недостатньої гігієни і накопичення зубного нальоту. Патогенні мікроорганізми виділяють кислоти, які розчиняють мінеральні компоненти тканин зуба.

Фактори, що підвищують ризик розвитку карієсу:

- недостатня гігієна ротової порожнини;
- дефіцит в організмі мінеральних речовин і вітамінів, які беруть участь у побудові твердих тканин зубів (кальцію, фтору, фосфору, вітаміну С та ін.);
- багате цукром і простими вуглеводами харчування;
- нерегулярне відвідування стоматолога;
- системні захворювання (цукровий діабет, обмінні, гормональні порушення);
- ослаблений імунітет;
- шкідливі звички;
- дефекти прикусу, що створюють перешкоду для ефективної гігієни;
- механічне пошкодження емалі.

Після прийому їжі в ротовій порожнині, зокрема на поверхні зубів, а також у щілинах між ними залишаються рештки їжі. Органічні кислоти та різноманітні організми, що утворюються в результаті цих процесів здійснюють негативний вплив на зуб. Щоразу вживаючи цукор та продукти з його вмістом, ми наражаємо свої зуби на небезпеку демінералізації. Виявляється, що з вуглеводів, зокрема з солодоців, продукуються кислоти, які є агресивними у відношенні до емалі зубів.

Карієс досить просто і швидко лікується, наслідки невилікуваного карієсу можуть бути досить суттєвими, аж до втрати зуба.

Саме тому так важливо не лише вчасно лікувати зуби, пошкоджені карієсом, але й робити максимум зусиль для того, щоб не допустити його появи та розвитку.

Загальні рекомендації, як можна запобігти виникненню карієсу (або хоча б зменшити його ймовірність) у дітей, дорослих та жінок під час вагітності:

- Регулярно приходити на огляд стоматолога (діагностувати ознаки карієсу на його початковій стадії та вжити заходів для запобігання його подальшому розвитку);
- Контроль раціону. Ті ж солодощі, борошняні та солодкі газовані напої слід виключити або хоча б мінімізувати, наскільки це можливо;
- Відмова від шкідливих звичок. Ви чудово знаєте про негативний вплив куріння на здоров'я організму та зубів;
- Підтримка організму регулярним (чи хоча б сезонним) прийомом вітамінів, мінералів та мікроелементів;
- Використання міжзубної нитки та йоржиків.

Важливо! Вирішити всі стоматологічні проблеми (вилікувати зуби та ясна) на етапі планування вагітності. Це позитивно вплине і на процес виношування дитини, і на її здоров'я після народження.

Нехай Ваші зуби завжди будуть здоровими!