**Причины возникновения стоматологических заболеваний.**

 К стоматологическим заболеваниям относится не только кариес зубов, но и заболевания периодонта (пародонтит). Основной причиной возникновения данных заболеваний является зубной налет, так как именно из него бактерии перерабатывают углеводы в органические кислоты. Эти кислоты при длительном контакте с поверхностью зубов постепенно разрушают поверхностный слой эмали, а после образуют кариозную полость. Обильное количество зубного налета также приводит к воспалению десны. Затем в течение пары дней налет минерализуется под воздействием слюны с солями кальция, и превращается в зубной камень, который в свою очередь приводит к разрушению десны и подвижности зубов.

 У одних людей стоматологические заболевания возникают и развиваются интенсивнее, а у других зубы и десна дольше остаются здоровыми. Происходит это из-за разной степени активности кариесогенных микроорганизмов, на которую влияет целый ряд факторов:

- плохое состояние иммунной системы;

- плохая гигиена полости рта и постоянное присутствие во рту остатков пищи;

- невозможность проведения качественной гигиены полости рта из-за разного рода нарушений зубного ряда, например, скученности зубов;

- медленный процесс секреции слюны или ее выработка в недостаточном количестве, т.к. слюна естественным образом смывает остатки пищи с поверхности зубов;

- нейтральная кислотность слюны, которая не в состоянии естественно нейтрализовать разрушительное действие органических кислот на зубы, что свойственно слюне со щелочной средой;

- нарушенный режим питания, а именно частое употребление в пищу углеводов, которые в большом количестве содержатся в сладостях и мучных изделиях.

 Все перечисленные выше факторы способствуют интенсивному образованию зубного налета, который хорошо поддается самостоятельной чистке обычной зубной щеткой и зубной пастой в домашних условиях. Но при отсутствии своевременной и адекватной самостоятельной гигиены зубов образуются кариес и заболевания десен. Поэтому чистить зубы необходимо 2 раза в день: утром после еды, вечером перед сном.

**Профилактика стоматологических заболеваний.**

 Существуют 3 основных метода профилактики стоматологических заболеваний: гигиенический уход за полостью рта; рациональное питание; применение фторидов.

1. Гигиенический уход за полостью рта и контроль зубного налета – основная цель профилактики кариеса и заболевания десен. Для достижения этой цели важно предотвратить инфицирование детей кариесогенной микрофлорой в раннем возрасте, а затем в течение жизни контролировать количество мягких зубных отложений путем ежедневной двукратной чистки зубов.
2. Рациональное питание – система употребления пищи, которая представляет собой получение в соответствии с потребностями организма, сбалансированного по содержанию и количеству белков, жиров, витаминов, углеводов.

 Избыточное содержание и длительное пребывание в полости рта продуктов, богатых углеводами (конфеты, печенье, мармелад, сладкие напитки и др.), оказывает негативное влияние на ткани зуба. Также влияет на образование кариеса частота и длительность приема пищи.

 Различные возрастные периоды жизни человека требуют соответствующих рекомендаций, однако, общим правилом является ограничение частоты потребления углеводов не более 5-6 раз в день.

 Во время беременности женщина должна получать разнообразное сбалансирование питание с обязательным присутствием молочных, кисломолочных продуктов, яиц, овощей, фруктов.

 После рождения ребенка в первые 6 месяцев рекомендуется исключительно грудное вскармливание и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания.

1. Основным источником фторидов является фторсодержащая зубная паста, с различным содержанием фторидов для разных возрастных групп. Детям в возрасте до 6 лет рекомендуется использование зубной пасты с содержанием фторидов 500 ppm размером с маленькую горошину. Детям в возрасте старше 6 лет, подросткам и взрослым – зубной пасты с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm размером 1-1,5 см.

 В качестве носителя добавок фторидов всему населению рекомендуется пищевая йодировано-фторированная соль, которую следует добавлять к пище в процессе ее приготовления.

**Средства для индивидуальной гигиены полости рта.**

 **Индивидуальная гигиена** – это тщательное ежедневное удаление с поверхности зубов и десен остатков пищи и зубного налета с помощью различных средств гигиены.

 К индивидуальным средствам по уходу за зубами относятся зубная щётка и зубная паста, это основные, также есть и дополнительные средства - зубная нить и ополаскиватели. Зубы нужно чистить не менее 2 минут 2 раза в день после еды– утром и вечером.

 ***Зубная щетка***. Щетки бывают разной степени жесткости: очень жесткие, жесткие, средней жесткости, мягкие, очень мягкие. Зубные щетки с жесткими и очень жесткими щетинами применяют для очищения зубных протезов, мягкие и очень мягкие рекомендуют маленьким детям и при обострении заболевания десен. Здоровым людям лучше пользоваться щетками средней жесткости. Новую зубную щетку необходимо вымыть мылом и обдать кипятком, затем каждый раз тщательно промывать водой и ставить в стаканчик щетиной кверху. Менять щетку необходимо каждые 3 месяца.

 ***Зубная паста.*** Существует огромное количество различных паст для поддержания в чистоте наших зубов. Самое главное - любая паста должна содержать фтор, так как фтор увеличивает устойчивость зубов к кислотам, усиливают минерализацию эмали и угнетают жизнедеятельность микроорганизмов налета. Детям в возрасте до 6 лет рекомендуется использование зубной пасты с содержанием фторидов 500 ppm размером с маленькую горошину. Детям в возрасте старше 6 лет, подросткам и взрослым – зубной пасты с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm размером 1-1,5 см.

 ***Зубная нить.*** При чистке зубов щеткой налет между зубов удаляется не полностью, и чистка нитью является необходимым дополнением. Поэтому чистить зубы флоссом рекомендуется после каждой чистки зубов.

 ***Зубные ершики*** применяются в тех случаях, когдамежду зубами есть большие промежутки, и зубной нитью не удается вычистить налёт.

 ***Ополаскиватели*** применяются для полоскания полости рта, как завершающий момент при чистке зубов. В своём составе ополаскиватели содержать антисептик, который способствует уничтожению патогенных бактерий. Чаще всего, их применение связано с заболеваниями десен.