Як людям старшого віку підтримувати здоров'я ротової порожнини?

Основне правило для збереження здорової прекрасної усмішки протягом всього - життя це дотримання правил гігієни ротової порожнини. Навіть у зрілому віці можливе захворювання на карієс і пародонтит, що може призвести і до більш серйозних захворювань. Протягом всього життя важливо:

Чистити зуби не менше 2 разів на день зубною пастою для видалення зубного нальоту - липкої плівки на зубах, що є головною причиною карієсу.

Використовувати зубну нитку щодня для видалення зубного нальоту з міжзубних проміжків та з лінії ясен до його затвердіння і перетворення на зубний камінь. Після мінералізації зубного каменю він може бути видалений тільки шляхом професійного чищення зубів.

Обмежити вживання їжі, багатої на цукор і крохмаль, особливо напіврідких липких закусок між основними прийомами їжі. Чим частіше Ви перекушуєте, тим більше шансів у кислот зубного каменю атакувати зубну емаль.

Регулярно відвідуйте стоматолога для профілактики здоров'я ротової порожнини і професійного чищення зубів.

Які спеціальні вимоги до догляду за ротовою порожниною в дорослому віці?

Навіть при правильному догляді за зубами і яснами дорослим може знадобитися спеціальна допомога в підтримці гігієни ротової порожнини. На щастя, Ваш стоматолог може у більшості випадків успішно задовольнити ці вимоги.

Пародонтит починається на стадії гінгівіту і на цій стадії є оборотним. Симптоми гінгівіту - почервоніння, набряклість і кровоточива хворобливість ясен під час чищення зубів зубною щіткою. Якщо Ви помітили деякі із цих симптомів, зверніться до стоматолога - до того, як хвороба набула важкого характеру. У пізній стадії пародонтит може призвести до втрати зубів.

Здоров'я ротової порожнини може також вплинути на загальне здоров'я організму. Нещодавні дослідження вказують на взаємозв'язок пародонтиту та інших хвороб, наприклад, діабету і серцево-судинних захворювань, а також можливий взаємозв'язок пародонтиту і передчасних пологів. Для профілактики пародонтиту необхідно чистити зуби не менше двох разів на день, використовувати зубну нитку щодня і регулярно проходити огляди та професійне чищення зубів у стоматолога раз на шість місяців.

З віком можливий розвиток карієсу на раніше запломбованих поверхнях зубів (відомий, як вторинний, рецидивний карієс), а також на їхніх кореневих

поверхнях. Тому важливо чистити зуби зубною пастою із вмістом фтору і регулярно відвідувати стоматолога.

З віком також підвищується чутливість зубів. З віком у результаті опущення ясен відбувається оголення коренів зубів, не захищених емаллю. При впливі температурних подразників (холодної або гарячої їжі та напоїв) на тканини зуба виникає болісне відчуття. В особливих випадках болісне відчуття може бути викликане також осмотичними (солодке, кисле) подразниками та ефектом випару (рух холодного повітря). Якщо у Вас виникають болісні відчуття, необхідно використовувати зубну пасту, спеціально розроблену для чутливих зубів. Якщо симптом не зникає, відвідайте стоматолога - гіперестезія може вказувати на більш серйозне захворювання, наприклад, карієс, або ушкодження - наявність тріснутого або зламаного зуба.

Для зміцнення ушкоджених зубів використовуються коронки. Коронка прикриває або повністю приховує ушкоджений зуб. Коронка не тільки підтримує ушкоджений зуб, вона може також поліпшити його зовнішній вигляд, форму або змикання із зубним рядом. Для заміщення видалених і втрачених зубів використовуються імплантанти і мостові протези. Імплантанти заміщають один або декілька зубів, а також можуть використовуватися для кріплення повних або часткових мостових протезів. Стоматолог допоможе Вам прийняти правильне рішення щодо встановлення зубних імплантантів. Мости рекомендуються для заміщення одного або декількох зубів. Вони покривають ділянку, на якій відсутні зуби. Мости кріпляться до натуральних зубів або імплантантів, що встановлені з країв проміжку.

Як зробити зуби білосніжними?

Професійне чищення зубів стоматологом або гігієністом може допомогти видалити більшу частину зовнішнього нальоту, викликаного вживанням харчових продуктів і палінням. Застосовуйте відбілюючу зубну пасту для видалення фарбування і запобігання пожовтінню зубів між відвідуваннями стоматолога. При наявності застарілого нальоту, що накопичується роками, Вам може знадобитися професійне відбілювання зубів, що допомагає зменшити і видалити фарбування із зовнішніх поверхонь зубів.

Внутрішнє фарбування зубів підлягає обробці хімічним методом відбілювання або встановленню на знебарвлені зуби порцелянових вінірів або коронок. Усі методи відбілювання є безпечними та ефективними, але тільки Ваш стоматолог або гігієніст зможе визначити, який з них підійде Вам краще, залежно від стану Ваших зубів і бажаних результатів.

Як впливає харчування на здоров'я ротової порожнини?

Правильна дієта є необхідною і для оптимального здоров'я всього організму, і для збереження здорових ясен і зубів. Споживання дієти, що містить усі необхідні Вашому організму поживні речовини та мінерали, дозволить Вам боротися з інфекцією ротової порожнини, яка призводить до розвитку пародонтиту. До того ж вживання твердої їжі з високим вмістом целюлози (фруктів, овочів) допомагає очищати зуби і тканини ротової порожнини. Залишки м'якої липкої їжі накопичуються на жувальних поверхнях та у міжзубних просторах, сприяючи утворенню зубного нальоту.

При споживанні їжі, багатої на цукор і крохмаль, бактерії, що містяться у зубному камені, виробляють кислоти, що впливають на Ваші зуби принаймні

протягом 20 і більше хвилин після закінчення прийому їжі. Для запобігання руйнуванню зубної емалі, необхідно обмежити кількість перекусів і напоїв, споживаних між основними прийомами їжі. Якщо Вам необхідно перекусити, надавайте перевагу поживним продуктам, таким, як сир, сирі овочі, йогурт без додавання цукру і фрукти.

При правильному догляді та регулярних стоматологічних оглядах Ваші зуби можуть прослужити усе життя. Незалежно від того, скільки Вам років, Ви можете підтримувати зуби і ясна в гарному стані. Щирих Вам посмішок!

Заступник директора
з медичної частини, лікар-стоматолог
КНП СОР «Сумська обласна клінічна
стоматологічна поліклініка»
Інна Полякова