

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Пирматова Нодира Исаковна,
Преподаватель, Врач-стоматолог
Кокандский медицинский колледж

Аннотация:

Здоровье зубов и десен для человека играют большую роль в здоровье всего организма. Зубы нужны нам для образования речи, правильного процесса пережевывания, размельчения пищи, что влияет на процесс переваривания и ее усвоения в системе пищеварения.

Ключевые слова: Правильное питание , зубы, здоровья, организм, медицина, полости рта.

HEALTHY TEETH ARE THE KEY TO THE HEALTH OF THE WHOLE BODY

Pirmatova Nodira Isakovna,
Teacher, Dentist Kokand Medical College

Abstract:

The health of teeth and gums for humans play an important role in the health of the whole organism. We need teeth for the formation of speech, the correct process of chewing, crushing food, which affects the process of digestion and its assimilation in the digestive system.

Keywords: Proper nutrition, teeth, health, body, medicine, oral cavity.

Здоровье ротовой полости в целом, подразумевает здоровье всего организма, что напрямую связано с продолжительностью жизни каждого человека. Важно знать – наличие больных зубов в ротовой полости, даже если они не сопровождаются болью, может привести к различным заболеваниям, приводящим к потере, находящихся рядом, даже здоровых зубов, и что самое страшное, может привести к возникновению таких общих заболеваний, как ревматизм и болезни сердца. Поэтому люди, которые заботятся о своем здоровье, а, следовательно, и долголетию, в первую очередь помнят о том, что ежедневный уход за ротовой полостью позволит сохранить здоровье зубов и десен продолжительное время. Правильное питание, является определяющим в здоровье ротовой полости, как своевременное и полноценное обеспечение организма витаминами, микроэлементами и аминокислотами, благотворно влияющими на зубы, десна и весь организм в целом. Известно, что люди преклонного возраста имеют множество хронических заболеваний, зачастую тяжелых и неизлечимых. Отмечается множество соматических и психических расстройств, преобладание органических нарушений над функциональными. Существенные возрастные изменения отмечаются и со стороны зубочелюстной системы: остеопороз губчатого вещества, инволюция слюнных желез, кариес корня зуба, заболевания пародонта и слизистой оболочки полости рта, височно-нижнечелюстного сустава. Ухо за зубами в пожилом возрасте требует особого внимания. Пожилые люди наиболее часто подвержены заболеваниям полости рта из-за процесса старения, из-за невозможности обеспечить должный уход за зубами в связи с финансовыми ограничениями или их неспособностью самостоятельно обеспечить гигиену полости рта.

Основной причиной проблем с зубами у пожилых людей является невнимательное к ним отношение, отсутствие должного ухода и профилактики. К тому же с возрастом зубная эмаль имеет свойство изнашиваться. Некоторые пожилые люди с трудом могут соблюдать гигиену полости рта. Со временем слюны выделяется меньше, изменяется число бактерий, десны и мышцы слабеют. Также могут образовываться отложения на зубах и кариес. Прием медикаментов также может спровоцировать ухудшение состояния десен и зубов в пожилом возрасте.

Полость рта представляет собой сбалансированную экосистему внутри всего организма, где обитает огромное количество различных микроорганизмов, некоторые из них являются губительными, они могут провоцировать развитие кариеса и воспаление десен. Воспаление является ответной реакцией иммунной системы организма на инфекцию.

Полость рта человека подвержена различным заболеваниям, которые негативно влияют на слизистую и зубы, и приводят к более серьезным последствиям, затрагивая все системы организма.

В процессе жевания пища измельчается во рту, происходит превращение пищи, и чем больше зубы и ферменты запускают этот процесс, тем меньше работы нужно будет выполнять желудку и кишечнику, таким образом, больше питательных веществ получит организм.

С помощью кровеносной системы зубы связаны почти со всеми внутренними органами человека. Поэтому даже обычный кариес может вызвать неожиданные заболевания различных органов и систем.

Проблемы с зубами могут привести к следующим заболеваниям:

- поражению сердца и кровеносных сосудов;
- нарушению в работе нервной системы и головного мозга;
- кожным заболеваниям;
- проблемам с ЖКТ, печенью, почками;
- ослаблению иммунитета в целом.

Усилия, направленные на сохранение здоровья зубов, окажут влияние на весь организм. Например, частичное отсутствие зуба может привести к отказу от употребления овощей и фруктов, так как их невозможно откусить или прожевать. Эти продукты являются основными источниками витаминов, микроэлементов и минеральных веществ для организма. Таким образом, человек будет выбирать более мягкую и менее полезную, лишённую полезных веществ, пищу. Результатом такого питания станет развитие болезней.

Плохо пережеванная пища нарушает работу пищеварительной системы: ухудшается усвоение питательных веществ, возникают процессы брожения, истощаются пищеварительные железы. Бактерии, которые находятся в зубном налете, могут проникать в кровеносную систему и способствовать развитию воспаления в сосудах и впоследствии атеросклероза, приводящего к инсульту и инфаркту.

Для здоровья своего организма регулярно посещайте стоматолога и проводите тщательную гигиену полости рта.

Какие функции выполняют ополаскиватели?

Ополаскиватели выполняют следующие важные функции:

- очищают полость рта от остатков пищи и бактерий;
- обеспечивают профилактику многих стоматологических заболеваний;
- обеспечивают свежесть дыхания;
- отбеливают зубы.

10 причин начать использовать ополаскиватели для рта:

1. Очищают полость рта после еды. Особенно хорошо использовать ополаскиватель после приема пищи, он помогает очистить поверхность зубов. Ополаскиватели отлично подойдут тем, у кого стоит протезы, коронки или брекет-системы.
2. Борются с бактериями. Зубная щетка и паста способны справиться только с частью бактерий. Использование ополаскивателей позволяет уменьшить количество бактерий и снизить их размножение.
3. Защищают от кариеса. Многие ополаскиватели содержат в своем составе фтор, который укрепляет эмаль зубов и снижает риск развития кариеса.
4. Освежают дыхание. Ополаскиватели имеют дезодорирующий эффект, а благодаря противомикробному действию они предотвращают появление неприятного запаха изо рта.
5. Укрепляют эмаль. Входящий в состав ополаскивателей фтор реминерализует зубную эмаль, делает ее более устойчивой к повреждениям, что помогает предотвратить разрушение зубов.
6. Возвращают естественную белизну зубов. Входящие в состав ополаскивателя компоненты способны вернуть зубам естественную белизну.
7. Предотвращают возникновение зубного камня. Зубной камень представляет собой затвердевший налет. Ополаскиватели помогают удалять зубной налет, благодаря чему зубной камень не способен образоваться.
8. Снижают чувствительность зубов. Применение ополаскивателя делает уход за чувствительными зубами более комфортным. Благодаря укреплению эмали снижается чувствительность зубов.
9. Устраняют кровоточивость десен. Причиной кровоточивости десен, как правило, является воспаление. Ополаскиватели восстанавливают слизистую полости рта и не дают распространяться бактериям, это помогает поддерживать десны здоровыми и способствует устранению их кровоточивости.

Помогают в комплексном уходе за зубами и деснами. Ополаскиватели имеют комплексный эффект. Они предупреждают появление многих стоматологических заболеваний и оказывают лечебное воздействие на полость рта.

Социологический опрос, проведенный среди населения, показывает, что практически 80% людей заостряют внимание на улыбке своего собеседника и считают, что белоснежная красивая улыбка является признаком здоровья, респектабельности и благополучия! Белоснежная улыбка - обязательный атрибут имиджа современного и успешного человека. Поэтому в наше время так много внимания уделяют **отбеливанию зубов**.

Как правило, цвет зубов должен совпадать с цветом глазного белка, однако существует множество причин, по которым он может ухудшаться, темнеть:

1. регулярное употребление в пищу, кофе и черного чая, шоколада, черники, напитков и других продуктов питания, которые обладают красящими свойствами;

2. курение;
3. различные возрастные факторы;
4. систематические и генетические заболевания;
5. избыточное содержание фтора в воде;
6. применение тетрациклина во время прорезывания зубов и т.д.

Процедура отбеливания зубов - совершенно безболезненная. Для начала вам необходимо определиться, насколько вы хотите отбелить зубы - на два, три тона, а может, даже и на шесть-восемь. Бывает так, что эмаль зуба темнеет лишь незначительно, и тогда агрессивное отбеливание не требуется, достаточно лишь провести отбеливание на несколько тонов.

Отбеливание зубов производится с помощью профессионального состава, который под действием специальной лампы высветляет эмаль, снимает налет, делает её белоснежной. Если вы хотите провести глубокое отбеливание на большое количество тонов, то процедуру отбеливания зубов придется повторить несколько раз.

Но так же можно по консультации стоматолога приобрести комплексы препаратов для дневного и ночного отбеливания. Конечно, существует ряд средств для домашнего ежедневного использования типа особых зубных паст и т.д. Но важно, чтобы вы убедились в безопасности этих средств для вашей эмали, поэтому безвреднее всего сделать эту процедуру в стоматологической клинике, тогда оттенок зубов будет выглядеть естественным и здоровым. Дальше уже все зависит от вас - чтобы зубная эмаль не потемнела снова, необходимо побороть вредные привычки - не курить, регулярно проводить чистку зубов.

Мелкие недостатки, такие как неправильная форма зуба, скол, неправильное положение зуба в зубной лунке - альвеоле, большие промежутки (щелочки) между зубами можно исправить благодаря средству, которое уже получило известность среди медийных персон, а теперь и доступное каждому желающему - с помощью **виниров**.

Виниры - это тонкие пластинки, изготовленные из керамики, которые благодаря своему максимально приближенному к естественному цвету и прочному составу идеально восстанавливают внешний вид передних зубов.

Прочность керамики позволяет устанавливать виниры на передние зубы в зубном ряду, при этом виниры не повреждаются при приеме твердой пищи, а значит, никаких ограничений в рационе у человека не возникает.

Перед установками виниров рекомендуется провести санацию ротовой полости - комплекс мероприятий, направленный на оздоровление десен и зубов. Виниры изготавливаются лабораторным путем, причем учитывается не только форма зуба, но и цвет зубов во всем зубном ряду, что позволяет сделать виниры совершенно незаметными для окружающих.

Виниры не требуют специального ухода - на них распространяются те же правила гигиены ротовой полости, что и на остальные зубы. При правильной гигиене полости рта виниры прослужат вам долгое время.

Если у вас наблюдаются серьезные нарушения и дефекты, например, неправильное расположение сразу нескольких зубов в зубном ряду и неправильный прикус, то вам лучше обратиться за помощью к врачу-ортодонт для подбора правильно **ортодонтической конструкции**.

На лечение ортодонтической конструкцией дефектов зубов придется потратить немало времени, но это того стоит. К тому же, современные материалы, используемые при

изготовлении конструкций, не заметны для окружающих благодаря своему естественному цвету.

Первое, что приходит на ум, когда мы слышим об ортодонтическом лечении, это установка брекетов. Являясь действительно эффективным средством исправления прикуса, брекеты все-таки обладают рядом недостатков, существенный из которых - непривлекательный визуальный внешний вид. Для пациентов, которым важен визуальный вид лечебной конструкции, существуют другие, не менее эффективные, варианты исправления прикуса.

Наиболее максимально соответствует естественному цвету зубов конструкция из сапфировых брекетов. Искусственные сафиры - камни, которые уступают по прочности только алмазам. Благодаря новейшим технологиям, искусственные сафиры могут иметь цвет, приближенный к цвету зубов конкретного пациента.

В более неоднозначном положении находится человек, по каким-либо причинам потерявший зуб. Безусловно, даже в такой ситуации человек надеяться вернуть себе красивую улыбку. И действительно - это стало возможным благодаря процессу **имплантации зубов**.

Имплантация зубов имеет ряд преимуществ - имплантат вживляется прямо в челюсть, и вскоре вы не будите воспринимать его как инородное тело. Соответственно с ним удобнее пережевывать пищу и не нужно снимать на ночь, как протезы. Качественные имплантаты при стабильном уходе могут служить вам десятки лет без замены. Имплантаты не требуют особого ухода - обычная чистка зубов два раза в день - вот вся забота. Обычно процедура имплантации одного зуба занимает около месяца, сначала разрезают десну, вставляют имплантат, и только через некоторое время коронку, но по желанию можно сделать и экспресс имплантацию, которая длится максимум неделю и делается по другой технологии.

Наше здоровье, в том числе и стоматологическое, во многом зависит от того, на сколько внимательно и бережно каждый из нас относится к себе.

Литература:

1. Орехова Л. Ю. и др. Проблемы стоматологического здоровья у лиц молодого возраста (обзор литературы) //Пародонтология. – 2014. – Т. 19. – №. 2. – С. 3-5.
2. Каплан З. М., Гринин В. М., Кича Д. И. Медико-социальные основы формирования стоматологического здоровья молодежи //Москва. – 2007.
3. Аминов, З. З., Курбанова, Х. А., Баратова, Р. Ш., Рахимова, Д. Ж., & Буляев, З. К. (2019). Социальные аспекты и роль питания в стоматологическом здоровье детей и подростков. *Academy*, (10 (49)), 50-56.
4. Костина И. Н., Николаева А. А. Проблемы стоматологического здоровья: количество и причины удаления зубов //Проблемы стоматологии. – 2009. – Т. 1. – №. 5. – С. 50-52.