



# Гайд по профилактике и гигиене ✨

Всё, что нужно знать о том, как  
предотвратить кариес и сохранить здоровье зубов





# Содержание

Что такое кариес? .....	2
Причины развития кариеса.....	3
Как избежать появления кариеса? Виды профилактики.....	4
Особенности гигиены полости рта у пациентов с брекет-системой.....	.
	12
Если кариес только появился: лечение кариеса в стадии пятна.....	14
Почему важно сразу обратиться к стоматологу, когда заметили кариес.....	16





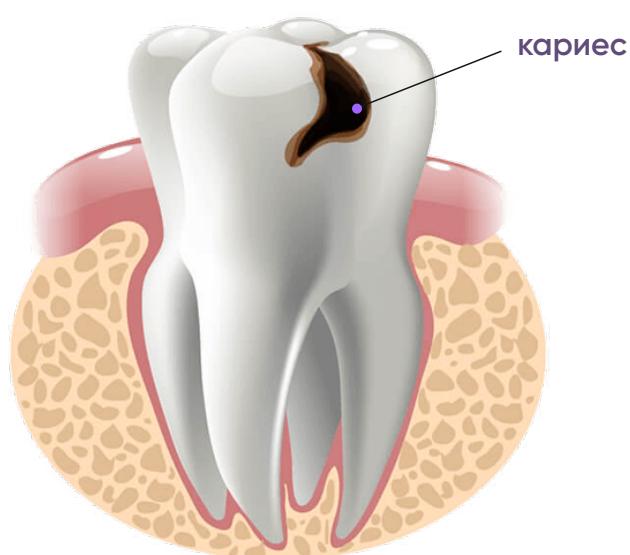
## 1. Что такое кариес?

**Кариес** – поражение зубов с возникновением дефекта, называемого кариозной полостью. Твердые ткани зуба (эмаль и дентин) под воздействием налета и других неблагоприятных факторов постепенно разрушаются. Сначала появляется налет, потом может появиться кариес в стадии пятна, а потом и более глубокие дефекты. Чем глубже инфицируются ткани, тем выше риск осложнений.

На молочных зубах кариес развивается намного быстрее из-за особенностей их строения. Молочные зубы менее минерализованы, т.е. меньше защищены от негативного воздействия. Поэтому переизбыток сладкого, индивидуальные особенности строения развития, а так же общее состояние здоровья влияют на состояние зубов намного сильнее, чем у взрослых.

### Важно:

При обнаружении кариеса лучше не затягивать и обратиться в клинику. Если молочный зуб с поражением вовремя не вылечить, инфекция может перейти и на зачатки постоянных зубов. Кроме того, кариес и его последствия могут приносить много дискомфорта – реагировать на еду разной температуры, мешать полноценному жеванию и иногда ощутимо болеть в течение дня. **Осложнения кариеса могут привести и к удалению зуба.**





## 2. Причины развития кариеса.



Самая частая причина развития кариеса – неправильное питание.

Из-за сладостей и фастфуда на зубах формируется «пленка» из налета. Она негативно воздействует на эмаль, а скопления налета приводят к появлению участков ослабленной эмали. Чрезмерное употребление таких продуктов ускоряют процесс.



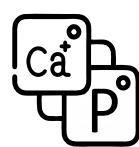
Неправильная гигиена полости рта.

Детям, особенно совсем малышам, трудно соблюдать весь цикл гигиены по правилам. Налет образуется каждый день, и его важно убирать с помощью чистки зубов и дополнительных средств. Если пропускать процедуры или делать их неправильно, риск возникновения кариеса возрастает.



Бытовые предметы – так же могут быть причиной развития кариеса.

Если вещи, с которыми ребенок часто взаимодействует, плохо обрабатываются, появляется вероятность занести кариозную микрофлору. Поэтому с самого раннего возраста важно тщательно дезинфицировать все игрушки, соски, бутылочки и посуду, чтобы избежать возникновения инфекции и как сле-



Дефицит полезных элементов.

Недостаток кальция и фосфора в рационе или недостаток фтора в воде могут ослабить молочные зубы и спровоцировать появление кариеса.



Индивидуальные особенности ребенка.

Любое ослабление иммунитета, генетическая предрасположенность и индивидуальные особенности ребенка тоже могут влиять на возникновение кариеса. Лучше о них знать и регулярно посещать профилактические осмотры у стоматолога.



## 3. Как избежать появления кариеса?

### Виды профилактики.

Профилактика кариеса помогает предупредить его появление и не требует больших усилий, как это может показаться на первый взгляд.

#### 3.1. Тщательная домашняя гигиена полости рта

Домашняя гигиена полости рта – самый важный шаг в профилактике. Правильно заложенные основы ухода за зубами помогут в будущем сэкономить время и семейный бюджет.

##### Паста и щетка

- 🦷 Обязательно должны быть детскими, подходящими по возрасту. Взрослые предметы гигиены могут навредить зубам и слизистой оболочке полости рта.
- 🦷 Щетка должна быть мягкой и удобной для руки ребенка.
- 🦷 Лучше выбрать пасту с нейтральным вкусом и запахом, чтобы ребенок не пытался ее проглотить.
- 🦷 Выбирайте безопасные по составу и интересные по дизайну детские пасты и щетки, чтобы привлечь ребенка к процедуре гигиены.
- 🦷 Не выдавливайте много пасты на щетку.





С появлением первого зуба в игровой форме вводить чистку. Начинать нужно с коротких по времени процедур, постепенно увеличивая время.

### 3.2. Фторирование: домашнее и кабинетное

**Фтор – важный элемент в защите зубов от кариеса, особенно в детском возрасте. Нехватка фтора особенно опасна у детей, поэтому существует такая процедура как фторирование.**

Фторирование – процедура, во время которой специальный состав с высоким содержанием фтора наносится на зубы и создает необходимый защитный барьер. Так укрепляют эмаль и тем самым предотвращают развитие кариеса. Фторирование возможно и в домашних условиях, и в стоматологической клинике.

**Фторирование рекомендуется при разных ситуациях:**

 В младшем возрасте оно для укрепления эмали только что прорезавшихся молочных зубов, так как их эмаль еще недостаточно минерализована. Минерализация зуба продолжается в течение 2х лет с момента прорезывания, поэтому в это время нужна дополнительная защита. Фторирование эмали молочных зубов проводится строго по назначению врача.

 Для подростков фторирование важно из-за не всегда тщательной домашней гигиены. В этом возрасте родители уже не так пристально следят за соблюдением ребенком рекомендаций по чистке зубов. Фторирование помогает снизить риск возникновения кариеса.

 Во время ортодонтического лечения также необходимо фторирование – до и после установки брекетов для защиты эмали.





Для домашнего фторирования можно использовать специальные гели, содержащие фтор в лечебной и разрешенной концентрации. Это профилактическое лечение назначается курсом, продолжительность и порядок использования определяет врач.

**Фторирование в нашей клинике входит в комплекс профессиональной гигиены полости рта и является обязательным этапом.**

Для проведения фторирования зубы очищаются от налета, а затем на подготовленную поверхность наносят специальный состав с высоким содержанием фтора. Проникая в слои эмали, фтор встраивается в ее кристаллическую решетку и создает надежный защитный барьер для защиты от кариеса. Процедура проходит быстро и абсолютно безболезненно для ребенка.

Повторять процедуру нужно раз в несколько месяцев. Врач дает рекомендации по регулярности проведения фторирования исходя из возраста и индивидуальных особенностей ребенка.





### 3.3. Регулярные проф. осмотры у стоматолога

Из-за быстрого развития кариеса у детей важно постоянно следить за общим состоянием полости рта ребенка. Для этого существуют профилактические осмотры. На них стоматолог делает визуальный осмотр и при необходимости назначает исследование – например, рентгеновские снимки. По итогу осмотра врач делает вывод о состоянии здоровья зубов и полости рта и дает рекомендации по домашнему и профессиональному уходу.

Частота осмотров зависит от возраста и индивидуальных особенностей ребенка. Обычно они нужны каждые 3-6 месяцев.

### 3.4. Профессиональная гигиена полости рта. Этапы, особенности гигиены в разном возрасте, периодичность проведения.

Профессиональная гигиена полости рта – это профилактика кариеса и других заболеваний. Гигиенист справляется с тем, что невозможно сделать в домашних условиях самому. Например, зубной камень и плотные виды налета может убрать только специалист с помощью специального оборудования.

#### Зачем нужна профессиональная гигиена полости рта:

Профессиональная гигиена нужна для поддержания здоровья зубов и всей полости рта. Вовремя сделанная процедура помогает избежать скопления налета, зубного камня и образования кариеса с его дальнейшими осложнениями. Детям особенно важно вовремя удалять налет из-за быстроты процессов образования кариеса на молочных зубах.

Налет скапливается из-за несбалансированного питания и недостаточной домашней гигиены. Неправильный рацион с преобладанием сладкого и несоблюдение правил гигиены способствуют формированию «пленки» из бактерий. Чем больше скапливается в одном месте налета, тем больше шанс развития кариеса.

В домашних условиях сложно прочищать некоторые труднодоступные участки, особенно маленьким детям. Поэтому стоматологи рекомендуют профессиональную гигиену.





## Чем отличается взрослая гигиена от детской?

Эмаль молочных зубов более хрупкая, поэтому профессиональная гигиена детям проводится щадящими методиками.

### Как проходит профессиональная гигиена полости рта:



Диагностика: с помощью специальной жидкости доктор окрасит зубы. Темный цвет говорит о налете, образовавшемся более суток назад, светлый цвет – налет, который появился в течение дня.



Снятие мягкого налета, Для этого гигиенист использует мягкую щетку для снятия налета или ручные инструменты (кюретты), а зубную нить или флосс – для межзубных участков. Для чистки используется паста со специальным составом.



Снятие зубного камня (скейлинг): с помощью ультразвука снимаются более плотные зубные отложения, под и над десневые. Для работы в детском возрасте используются самые малые мощности данный этап проводится по показаниям детям с 14 лет.



Снятие пигментированного налета проводится или ручными инструментами или воздушно-дисперсным методом, в зависимости от возраста ребенка и зрелости эмали



Полировка зубов: полирами и щетками с низко абразивной профессиональной пастой, после чего зубы становятся очень гладкими.



Фторирование или реминерализация эмали : покрытие всех поверхностей зубов фторсодержащим лаком или аппликации с гелем для восстановления защитных свойств эмали зубов.



Подбор индивидуальных средств гигиены: по завершению процедуры ребенок с родителем получает исчерпывающую информацию по индивидуальным средствам гигиены полости рта, их необходимости и актуальности.

Частота процедур устанавливается индивидуально и в зависимости от возраста и особенностей ребенка. Профессиональную гигиену можно начинать делать с 3-х лет. В среднем процедура нужна раз в 4-6 месяцев. При наличии брекетов – не реже 1 раза в 3 месяца.



## Особенности профессиональной гигиены в зависимости от возраста:

### 0–6 лет

До появления первого зуба поддержание здоровья полости рта заключается в соблюдении гигиены и очистке слизистой полости рта. В повседневной жизни важно обрабатывать предметы, с которыми ребенок активно взаимодействует – например, игрушки.

С появлением первого зуба начинается домашний уход за полостью рта. В возрасте 2,5 – 3-х лет можно начинать профессиональную гигиену полости рта в стоматологии.

Гигиенист выполняет профессиональную гигиену вручную. Врач использует специальные ротационные щетки с малоабразивными пастами для очистки от налета, для межзубных промежутков применяет флоссы, а заканчивает процедуру полировкой эмали и покрытием специальными средствами для укрепления эмали и профилактики кариеса.





## 7-12 лет

В этом возрасте ребенок уже сам чистит зубы, поэтому врач в первую очередь проверяет эффективность домашнего ухода или рассказывает о средствах и правильном алгоритме чистки.

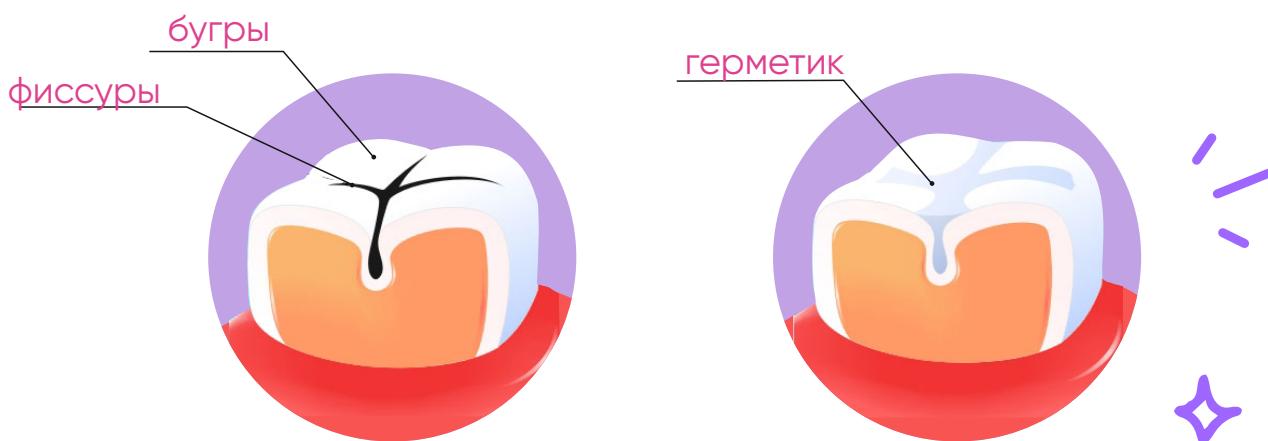
Для профессиональной гигиены врач использует ротационные щетки и пасты с малоабразивными составами, флосс и штрипсинг. Добавляется очищение эмали с помощью метода Air – Flow. Это воздушно – водно – порошковый метод. Последний этап – полировка эмали, укрепление специальными гелями или растворами содержащими соединения фтора или кальция.

## 13-18 лет

В этом возрасте, по необходимости, специалист может использовать ультразвуковой метод для снятия твердых зубных отложений (зубного камня). Остальные этапы процедуры не меняются.

### 3.5. Герметизация фиссур

Фиссуры – это углубления, бороздки на жевательной поверхности зубов, они больше всего подвержены кариозным поражениям.



Герметизация фиссур – это заполнение углублений на поверхности зуба специальным составом. Жевательная поверхность зуба становится более гладкой, препятствуя скоплению налета. Если герметизация проведена качественно, то герметик надежно защищает обработанную поверхность от кариеса на несколько лет.



Необходимы только регулярные осмотры для отслеживания состояния здоровья полости рта. Процедура проходит быстро и безопасно, и тоже является эффективной профилактикой кариеса

## Почему стоматологи рекомендуют эту процедуру:

- ❖ На молочных и только появившихся постоянных зубах кариес развивается быстрее, а эмаль в фиссурах менее крепкая, чем в других участках. Поэтому на жевательных поверхностях часто появляются пятна, которые потом могут перейти в кариес.
- ❖ Детки только учатся ухаживать за полостью рта. Они могут плохо прочищать труднодоступные места – например, углубления и бороздки на жевательных зубах. Из-за этого там скапливается налет. Герметизация помогает избежать таких ситуаций.

## Как проходит герметизация фиссур:

- ❖ Консультация и диагностика: стоматолог визуально осматривает полость рта и состояние каждого зуба. Если необходимо, назначает дополнительные исследования, например, снимки.
- ❖ Герметизация фиссур: сам процесс проходит быстро и безболезненно. Стоматолог очищает фиссуры специальным составом. Далее наносится гель, впитывающий влагу. Затем фиссуры заполняются герметиком и происходит полирование поверхности герметика.

## 3.6. Эндогенная профилактика кариеса:

### Безлекарственные мероприятия.

Профилактика кариеса не ограничивается посещением стоматолога и домашним уходом. Другие сферы тоже влияют на здоровье полости рта.



**Правильное питание.** Для здоровья полости рта и профилактики кариеса лучше избегать обилия сладостей и фастфуда, а вместо них выбирать твердые овощи и фрукты. Они способствуют естественному снятию налета.



## Медикаментозная профилактика

(прием фторсодержащих препаратов, витаминных комплексов, пищевых добавок и тд.).



**Витамины и добавки.** Здоровье полости рта зависит и от общего состояния иммунитета. Поэтому важно добавлять в рацион витамины, добавки и принимать препараты с элементами, которые сложно получить из пищи в нужном количестве.

## 4. Особенности гигиены полости рта у пациентов с брекет-системой.



Брекеты усложняют процесс гигиены полости рта – теперь необходимо тщательней прочищать все участки и следить, чтобы в элементах конструкции не оставались частички пищи. Для детей в начале ортодонтического лечения это может быть сложно, поэтому лучше следить и помогать в период привыкания.

Обязательная процедура перед установкой брекетов – профессиональная гигиена полости рта. Необходимо снять налет и избавиться от зубного камня. Так под элементами брекетов не останутся отложения, которые могут привести к развитию кариеса.

**После установки брекетов стоматолог даст рекомендации для домашнего ухода:**



После каждого приема пищи необходимо чистить зубы или полоскать рот.



Тщательно чистить зубы – фронтальная и задняя сторона зубов, межзубные промежутки и пространство под элементами брекетов. Для этого нужно приобрести дополнительные средства гигиены – зубную нить, ирригатор и монопучковые маленькие щетки, ёршики.



Использовать фторсодержащие пасты и ополаскиватели – во время ортодонтического лечения повышается риск возникновения кариеса, поэтому нужна тщательная профилактика.



## Для домашней гигиены понадобится много новых предметов и средств:

**Зубная нить или флосс** – она помогает очистить межзубные пространства.

**Зубная щетка** – для очистки элементов брекетов и зубов нужна щетка с углублениями, а не с прямым срезом.

**Монопучковая щетка** – маленькой щеткой с одним пучком удобней чистить пространством под дугой и между труднодоступными элементами брекетов.

**Ершики для чистки дуг** – небольшие ершики тоже помогают чистить пространство под дугой.

**Иrrигатор** – с помощью мощной струи воды прибор очищает те места, куда сложнее добраться щетками или ершиком.





## Этапы чистки в домашних условиях:

- ❖ С помощью щеток очистить поверхность зубов с обоих сторон.
- ❖ С помощью флосса и ершика очистить межзубные промежутки и пространства под элементами брекетов.
- ❖ С помощью ирригатора удалить налет из межзубных промежутков.
- ❖ С помощью ополаскивателя завершить комплекс домашнего ухода за зубами.

Во время ортодонтического лечения надо посещать гигиениста для профессиональной гигиены полости рта. Расписание назначает стоматолог – в среднем раз в 3-4 месяца нужно проходить процедуры для профилактики кариеса.

Вместе правильный домашний уход и своевременный профессиональный от гигиениста обеспечат оптимальную профилактику кариеса и его осложнений на время ортодонтического лечения.

## 5. Если кариес только появился: лечение кариеса в стадии пятна (Icon)

В современной стоматологии есть возможность вылечить кариес еще на стадии небольшого пятнышка. Для этого используется технология ICON.

Лечения кариеса с помощью ICON (Infiltration concept) – это новая технология лечения кариеса на самых ранних стадиях. **Главное преимущество метода – во время процедуры не надо сверлить зубы.** Часто именно использование бормашины отпугивает и детей, и взрослых.



**ICON – лечение кариеса без бормашины**



## Как работает ICON:

На пораженные участки ( пятна ) наносят специальный гель – инфильтрат с высокой проникающей способностью. Он проникает даже в самые мельчайшие призмы эмали и эмалево-дентинной границы и не дает кариесу разрастаться. Так поражение приостанавливается и больше не беспокоит.

## Этапы процедуры:

- ❖ Подготовка: подготовка зубов к нанесению специального состава – очистка, изоляция от слюны.
- ❖ Обработка специальным гелем кариозного пятна, для освобождения от излишков жидкости.
- ❖ Нанесение на поверхность кариозного пятна слоев инфильтрата, который останавливает кариес и запечатывает поры в эмали.
- ❖ Полировка зуба.

Процедура занимает 20-25 минут и не вызывает неприятных ощущений.





## 6. Почему важно сразу обратиться к стоматологу, когда заметили кариес?

Кариес нельзя игнорировать. Если вовремя не вылечить поражение, осложнения могут привести даже к удалению зуба.

### Осложнения кариеса:



Множественный кариес – поражение распространяется на большинство зубов из-за отсутствия лечения и плохой гигиены.



Пульпит – поражение достигает нервно-сосудистого пучка, пульпы. Это болезненное и неприятное состояние с возможным повышением температуры, которое мешает полноценной жизни.



Периодонтит – поражение касается тканей вокруг корня зуба, поэтому это состояние особенно опасно для зачатков постоянных зубов.

Осложнение кариеса чаще всего сопровождается болью и тревожностью ребенка. Им сложно жевать, пить или это мешает сну и учебе. Поэтому не стоит игнорировать первые симптомы – лучше сразу обратиться к стоматологу и предотвратить развитие воспаления и осложнений.

На молочных зубах из-за их особенностей кариес прогрессирует очень быстро. Именно поэтому маленькое пятнышко может в скором времени стать пульпитом.

### Важно:

Лечение любого осложнения – более трудоемкая и дорогостоящая процедура. Вылечить кариес на начальной стадии намного быстрее и проще. А самый оптимальный вариант – соблюдать все рекомендации врача по профилактике и регулярно посещать стоматолога для осмотров.





# Контакты

📞 +7 (343) 363-77-72

🌐 atiskids.com

VK atiskidsek

