



6 августа – дата, которая, возможно, не так широко известна. Это День свежего дыхания – день, посвященный одной из самых важных, но часто недооцениваемых составляющих нашего здоровья и социального благополучия.

Этот праздник создан, чтобы повысить осведомлённость о важности свежего дыхания и побудить людей соблюдать правила гигиены полости рта и поддерживать здоровье зубов и кишечника. Свежее дыхание — это индикатор общего состояния здоровья полости рта и всего организма.

Наиболее часто неприятный запах изо рта наблюдается из-за проблем стоматологического характера.

**Кариес** — патологический процесс, который состоит в разрушении твердых тканей зуба. Это одно из самых распространенных заболеваний полости рта у детей и взрослых. Несмотря на многообразие эффективных методов лечения кариеса и восстановления нормальной формы зубов, лучше предупреждать их разрушение. В основе профилактики кариеса лежит борьба с основными причинами его появления.

### **Почему возникает кариес**

Главной причиной возникновения кариеса является жизнедеятельность микроорганизмов, но профилактика заболеваний зубов в основном направлена не на борьбу с ними. В полости рта человека обитает множество бактерий, и их численность уже через 2–4 часа после чистки зубов может достигать миллиона. Они находятся на поверхности зубов и могут негативно влиять на эмаль. Особого внимания заслуживают некоторые виды стрептококков. Эти микроорганизмы — часть нормальной микрофлоры, и при отсутствии факторов, ослабляющих защитные силы организма, кариес не развивается.

Если бактерии получают благоприятные условия для активного размножения, их становится больше. В результате их жизнедеятельности вырабатывается органическая кислота, которая буквально растворяет участки эмали. Под благоприятными условиями мы понимаем несколько особенностей: хорошая питательная среда для микроорганизмов, снижение местных или общих защитных сил, которые борются со стрептококками, или сочетание этих факторов.

### **Факторы, провоцирующие размножение кариесогенных бактерий:**

-

истончение эмали, связанное с нарушением минерального обмена или нехваткой минералов. Основные причины — диеты или скудный рацион, заболевания ЖКТ, при которых питательные вещества хуже усваиваются;

-

повышенная вязкость слюны. При недостаточной текучести слюны, поверхность эмали не омывается должным образом, налет остается и быстро скапливается на зубах. Изменение вязкости и состава слюны может быть связано с системными заболеваниями, инфекциями, эндокринными нарушениями и др.;

-

скученность зубов, дефекты прикуса. Плотное прилегание зубов друг к другу затрудняет гигиену, на контактных поверхностях и возле них скапливается большое количество зубного налета и остатков пищи;

-

отсутствие гигиены или неправильная гигиена, употребление сладкой, вязкой пищи;

-

особенности трудовой деятельности: работа на вредном производстве, связанная с вдыханием паров кислот;

-

сколы и трещины зубов: обнаженный участок эмали и неровная поверхность более подвержены вредному воздействию.

Причина развития кариеса одна, а механизмов развития множество. Поэтому так важно следить за общим состоянием здоровья, чтобы предупредить заболевания полости рта.

**Профилактика кариеса** включает ряд рекомендаций, которые помогут поддерживать зубы здоровыми:

-

**Ежедневная гигиена ротовой полости.** Зубы следует чистить дважды в день — утром после завтрака и вечером перед сном. Для укрепления эмали стоит использовать зубную пасту с достаточным содержанием фтора.

-

**Правильная техника чистки зубов.** Щётку нужно держать под наклоном 45 градусов к поверхности зубов, выполняя короткие круговые движения.

-

**Использование зубной нити и ирригатора.** Зубная нить и ирригатор помогают удалять остатки пищи и налёт в труднодоступных местах, откуда чаще всего и начинается прогрессировать кариес.

-

**Регулярные осмотры у врача.** Профилактика кариеса будет эффективнее, если посещать специалиста не реже двух раз в год для общего осмотра и профессиональной гигиены.

-

**Сбалансированное питание.** Разнообразить меню продуктами, богатыми кальцием, фосфором, витамином D. Эти элементы важны для здоровья и поддержания крепкой эмали. Ограничить употребление сладостей и подслащённых напитков.

-

**Дополнительные средства ухода.** Ополаскиватели для рта с антисептическими и фторирующими компонентами снижают количество бактерий и помогают поддерживать чистоту полости рта в течение дня.

Заботьтесь о своем здоровье! Пусть Ваше дыхание всегда будет свежим!