**ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

Все мы знаем, что один из символов привлекательности – это открытая белозубая улыбка. Искренне улыбающийся человек со здоровыми зубами располагает к общению. Однако здоровые зубы – это, в первую очередь,  огромная польза для здоровья всего организма и проблемы с ними немедленно отражаются на состоянии всего организма.

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.

При плохой гигиене полости рта микробы легко могут проникнуть в сосуды десен, а оттуда – в общую систему кровообращения. В результате происходит поражение стенок артерий, их воспаление и утолщение, что нарушает кровообращение, особенно если это коронарные артерии. Резко повышается риск инфаркта миокарда. Если вы чистите зубы один раз в день, вы на 70% увеличиваете риск получить болезни сердца.

Пораженные кариесом зубы также опасны для сердца, так как это источник хронической инфекции полости рта. Зачастую у таких людей бывают ангины, микробы переходят из кариозных полостей на миндалины. А ангина имеет способность сказываться на сердце и суставах.

Если ваша улыбка далека от совершенства, есть разрушающиеся зубы или вам их удаляли – вы в одном шаге от проблем с пищеварением: вашими друзьями вскоре станут [гастриты](https://www.passion.ru/health/lechenie-i-profilaktika/gastrit-simptomy-i-profilaktika-36187.htm), колиты и дискомфорт в брюшной полости.

Это происходит из-за нарушения пережевывания пищи, а это основная роль здоровых зубов. Неполноценно пережеванная пища, попадая в желудок и кишечник, раздражает и напрягает их, нарушает работу ферментов. И даже если вы поставите импланты или коронки, они не смогут полноценно заменить зубы: сила давления зубов при жевании равна 100-120 кг на квадратный сантиметр площади, при том, что больной зуб или коронка могут осуществить силу давления от 20 до 50 килограммов.

Зачастую в полость рта попадают болезнетворные вирусы и микробы. Если регулярно чистить зубы и язык, полоскать их специальными растворами и пользоваться зубной нитью, вирусам и микробам придется несладко – слюна и секрет здоровой слизистой для них губительны.

Те, кто плохо следит за зубами, имеют сниженный [иммунитет](https://www.passion.ru/health/diagnostika/kak-ukrepit-immunitet-vesnoy-44848.htm) и чаще болеют простудами и гнойными инфекциями. Их верными друзьями могут стать бронхиты и пневмонии, хронические тонзиллит и синусит.

Еще одно важное явление: [здоровье зубов](https://www.passion.ru/mama/techenie-beremennosti/pochemu-razrushayutsya-zuby-vo-vremya-beremennosti-58385.htm) влияет на течение беременности. Очаг хронической инфекции в виде кариозных полостей еще никому не шел на пользу. А беременным – тем более. При беременности иммунитет физиологически снижается, нарушается обмен минералов. Зубы могут не только разрушаться, но и навредить своим нездоровьем малышу. В крайних случаях инфекции из полости рта через кровь попадают к ребенку, поражают плаценту и вызывают выкидыш.

Сегодня мы все больше понимаем, что лечение зубов без правильной профилактики — неразумная тактика решения «зубного вопроса». Слишком дорого обходится небрежность и недостаток знаний в этой области. Стоимость профилактических методов, в среднем, в 20 раз ниже стоимости лечения уже возникших стоматологических заболеваний.

**Профилактика стоматологических заболеваний основывается на использовании  3 методов: гигиена полости рта, использование фторидов, рациональное питание.**

Гигиена полости рта предполагает удаление различных зубных отложений с поверхности зубов и десен. В домашних условиях с этой задачей прекрасно справятся зубная щетка, паста, нить.  Как минимум, зубы нужно чистить 2 раза в день — вечером перед сном и утром после завтрака, причем основное внимание необходимо уделять чистке зубов перед сном, а не утром. Вечером необходимо удалить скопившийся на зубах налёт, чтобы ночью он не способствовал бурному размножению бактерий, а утром это лучше делать после завтрака.

Предпочтение стоит отдавать зубным щеткам из искусственной щетины (нейлона) средней жесткости. Они в меньшей мере, чем щетки с натуральной щетиной, подвергаются микробному загрязнению. Новую зубную щетку необходимо хорошо промыть теплой проточной водой. Не следует обрабатывать ее кипятком, это портит искусственную щетину. Менять зубную щетку следует каждые 2-3 месяца, хранить чисто вымытой, в стакане, рабочей частью вверх.

Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки, прополоскать рот водой, тщательно промыть зубную щётку, и выдавить на нее каплю зубной пасты величиной с горошину.

Использование фторидов в снижении кариеса имеет значение при системном (общем) и местном применении. В Беларуси методом системного использования фторидов является фторсодержащая пищевая соль.

Фторированная соль является безопасным продуктом, минимальная эффективная концентрация фтора 250 мг/кг соли. Самые высокие безопасные концентрации фтора 350 мг/кг соли. Среди многочисленных методов местной фторпрофилактики наиболее практичным является фторсодержащие зубные пасты. Зубные пасты, содержащие фториды, должны иметь сертификат качества с указанием содержания активного фтора, гигиеническую регистрацию и клинически апробированы в Республике Беларусь. Для детей дошкольного возраста рекомендуются пасты содержащие активный фтор в концентрации 500 ррм (0,05%). Пасты, содержащие фтора менее 500 ррм., противокариозным действием не обладают. Для взрослых рекомендуются пасты содержащие 1500 ррм. (0,15%) фтора.

Для профилактики болезней зубов особенно важно правильно питаться. В питании важны 2 взаимосвязанных фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов.

Наибольшим кариесогенным действием обладает сахароза, однако опасны и другие сахара, если они поступают в полость рта в большом количестве и часто. Прием углеводов чаще 5 раз в день является фактором риска заболевания кариесом. Так что, если вы привыкли часто перекусывать, жуйте орехи, фрукты, но не булочки и шоколад. После приема сладостей необходимо прополоскать рот или почистить зубы.

Регулярно посещайте стоматолога – каждые полгода нужно проходить осмотр, даже если ничего не болит. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов.

**Правильная профилактика может подарить человеку не только красивую улыбку, но и крепкое здоровье**

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна