Автор: admin
05.08.2014 13:19 -

Пародонтит? Кто предупрежден, тот вооружен

Все хотят иметь красивую белоснежную улыбку и здоровые крепкие зубы, и сохранить это богатство как можно дольше. Но здоровые зубы невозможны без здоровых десен. Поэтому предлагаю поговорить о пародонтите.

Что это такое? Как это возникает? Какая возможна профилактика? Как бороться?

По статистике в России процент заболеваний полости рта значительно выше, чем в Европе и США. И все это из-за недостаточной гигиены полости рта. Многие до сих пор считают, что раньше люди зубы не чистили, а они сохранялись здоровыми до конца жизни. Это один из распространенных мифов.

Во все периоды истории человечества здоровье зубов и десен напрямую связывалось с гигиеной полости рта. Именно она с древних времен была главным средством профилактики стоматологических заболеваний. Упоминание об уходе за зубами и соответствующих средствах встречается уже в письменных источниках Древнего Египта, где готовили первые в мире зубные порошки.

Пародонтит является главной причиной потери зубов у людей старше 35 лет. 90% взрослых людей страдают заболеванием десен. И так как ранние стадии не сопровождаются болью, то многие люди не обращаются за помощью к стоматологу.

Кровоточивость десен, зубной камень, расшатывание зубов, неприятный запах изо рта, болезненность десны, выделения между зубов. Хотя бы один из этих симптомов знаком каждому из нас не понаслышке. А во всем вновь виноваты микробы, образующие зубной налет. И если у вас есть хотя бы один из вышеприведенных симптомов, то необходимо получить консультацию стоматолога.

Начальной стадией заболевания десен является гингивит – воспаление и кровоточивость десен. На этой стадии заболевание обратимо. Но если гингивит не лечить, воспалительный процесс распространяется вглубь десны и заболевание

переходит в следующую стадию – пародонтит. Он сопровождается разрушением связок, удерживающих зуб, и разрушением кости челюсти, в которой зуб крепится. Зубы начинают расшатываться и даже могут выпадать.

Для того чтобы предупредить заболевания десен и улучшить их состояние, необходима тщательная **профилактика**:

Тщательно чистите зубы два раза в день, используйте зубную щетку средней жесткости, и она должна быть в хорошем состоянии. Щетку необходимо менять 2-3 раза в год. Также можно приобрести ирригатор, с его помощью вы можете делать массаж десен и более тщательно очищать зубы от мягкого налета.
Чистите промежутки между зубами зубной нитью после каждого приема пищи.
Желательно применять ополаскиватели для полости рта в течении дня, когда нет возможности почистить зубы после еды.
Сбалансируйте питание. В рацион обязательно должны быть включены твердые продукты.
Принимайте витаминные комплексы 2 раза в год (осень, весна).
Регулярно бывайте на осмотре у стоматолога. Рекомендуется профессиональная чистка зубов 2 раза в год.
Желательно отказаться от курения. Оно пагубно влияет на десны и вызывает их воспаление.

Существует множество **народных средств**, которые помогут сохранить здоровье десен:

После принятия пищи можно полоскать рот травяными настоями календулы, ромашки, шалфея, коры дуба. Можно использовать зеленый чай.
Прекрасным средством является перекись водорода. Раз в неделю хорошо чистить зубы мягкой щеткой, предварительно обмакнув ее в 3% перекись водорода, или полоскать рот (1-2 столовых ложки на пол стакана воды).
Массаж десен незаменим в профилактике пародонтита. Можно массировать десны смесью соли и меда или оливкового масла и лимонного сака. Или хотя бы полоскать рот оливковым маслом холодного отжима.
Единственным народным средством для восстановления костной ткани является окопник лекарственный. Полоскать отваром рот нужно два раза в день.
Весной очень полезно жевать свежую хвою, березовые почки.

Здоровья вам!

Автор - **Настасья Семенова**
Источник