

ГБУ РД  
"Городская  
клиническая  
больница"

# Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

Выпуск 21

18.03.2025

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Зачем нужно ухаживать за ротовой полостью?	2
Как правильно выбрать зубную щетку	2
Уход за зубной щеткой	2
КУРЕНИЕ И ЗУБЫ	3
Чем опасны болезни полости рта?	3
Рекомендации для людей с особыми потребностями	3
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА	4

### Обратите внимание:

- Здоровые зубы – залог здоровья нации
- Целую девушку, не забывай что за этими алыми губами – острые зубы!
- Зубная боль обычно начинается в ночь на субботу. (Закон Джонсона и Лэрда).
- Мудрецы и зубные врачи смотрят в корень. (Эмиль Кроткий).

## Здоровье полости рта – это серьёзно

С 17 по 23 марта 2025 года проходит Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта. Это мероприятие приурочено ко Всемирному дню здоровья ротовой полости, который отмечается 20 марта.

Здоровье полости рта — это не только отсутствие боли и заболеваний, но и способность человека вести полноценную жизнь: улыбаться, говорить, наслаждаться едой и не испытывать дискомфорта. Здоровые зубы и десны влияют на общее самочувствие, психосоциальное благополучие и качество жизни.

Исследования показывают, что плохое стоматологическое здоровье может быть связано с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и осложнений при беременности. Бактерии из ротовой полости могут попадать в кровотоки и вызывать вос-

паление, что увеличивает риск системных заболеваний.

Бактерии из полости рта могут попадать в дыхательную систему, особенно у детей и пожилых людей. Это увеличивает риск бронхитов, пневмоний и других респираторных заболеваний. Регулярная гигиена полости рта помогает снизить количество бактерий и уменьшить риск инфекций.

Наконец! Улыбка и здоровые зубы играют важную роль в социальной жизни человека. Проблемы с полостью рта могут вызывать комплексы, снижение самооценки и ухудшение качества жизни.

Ротовую полость человека часто называют зеркалом состояния организма. Так, по ротовой полости можно диагностировать хронические заболевания, болезни эн-



докринной или нервной системы, заболевания ЖКТ или крови. Поэтому профилактика очень важна для всех.

Задачей индивидуальной гигиены полости рта для людей с особыми потребностями является удаление микробного зубного налета, включающего условно болезнетворную микрофлору кариесогенных микроорганизмов, таких как стрептококки и лактобактерии.

## Что такое полость рта?

Полость рта — начальный участок переднего отдела пищеварительной системы человека. Служит для приёма пищи и её первичной обработки, включая механическое измельчение при пережёвывании и начальный этап переваривания.

Полость рта состоит из двух отделов:

**Преддверие рта.** Пространство между губами и

щёками снаружи и зубами и дёснами изнутри. Открывается наружу через ротовое отверстие.

**Собственно полость рта.** Имеет переднюю, боковые, верхнюю и нижнюю стенки. Сзади полость рта через зев (отверстие) сообщается с глоткой. Верхнюю стенку полости рта образует твёрдое и мягкое нёбо, нижнюю стенку или дно —

диафрагма рта (мышцы). В полости рта залегает язык, который при закрытом рте своей верхней поверхностью соприкасается с нёбом. Губы, язык, нёбо, зубы и горло играют важную роль в артикуляции, позволяя человеку произносить слова и выражать свои мысли. Через рот человек проводит воздух в лёгкие, осуществляя дыхательный процесс.

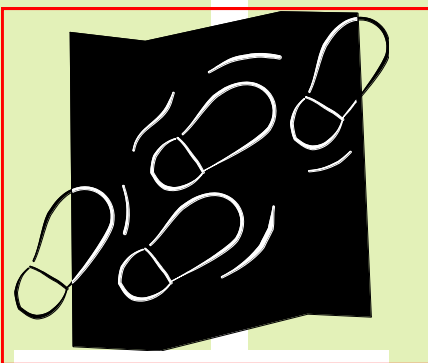
## Зачем нужно ухаживать за ротовой полостью?

Дело в том, что после каждого приема пищи на зубах и слизистой рта остаются частички продуктов, в результате при контакте со слюной начинается размножение во рту бактерий и микробов, что в конечном итоге приводит к появлению кариеса, плохого запаха изо рта, зубного налета и зубного камня. Некоторые люди, к сожалению, не понимают важность этой процедуры, ошибочно утверждая, мол, звери себе зубы не чистят и ничего. Но ведь нельзя забывать о том, что звери и живут гораздо меньше, и, что самое главное, следят за своим питанием, употребляя в достаточном количестве пищу растительного происхождения.

Самое важное в вопросе профилактики заболеваний полости рта - **чистка зубов**. Каждый человек, вне зависимости от возраста, и дети в том числе, дол-

жен утром и вечером чистить зубы. Причем, соблюдая определенные правила.

1. Чистить зубы нужно не менее пяти минут.
2. Чистить зубы вращательными движениями, иначе, если водить щеткой прямо, то налет будет просто загоняться в десневые карманы и между зубами.
3. Не нажимать сильно на щетку, чтобы не травмировать эмаль.
4. При чистке зубов мысленно разделить все зубы на четыре участка и каждый чистить отдельно, чтобы не разносить микробы по всей челю-



**Зубы надо чистить правильно.**

сти.

5. Чистить нужно не только зубы сверху, но и возле десны, у основания, а также сами десны.
6. Стоматологи рекомендуют при чистке зубов ставить щетку под углом в 45 градусов.
7. Сначала нужно чистить дальние зубы верхней челюсти, затем передние зубы, перевернув щетку вертикально, после чего приступить к чистке зубов нижней челюсти. Закончить чистку зубов следует массажем десен и чисткой языка.
8. Зубной пасты при этом нужно брать не больше горошинки.

## Как правильно выбрать зубную щетку

Специалисты советуют приобрести щетку с искусственной щетиной, которая считается более гигиенической, практичной и долговечной. Что касается оптимальной степени жесткости, то, если у пациента нет особых показаний, ему подойдет обычная щетка средней жесткости.

Также стоит обратить внимание на размер зубной щетки - оптимально она должна покрывать три зуба. Нельзя забывать

**Вгрызайтесь в жизнь так, чтобы не было мучительно больно за бездарно потерянные зубы. (Аврелий Марков).**

и о том, что щетку нужно периодически менять. Сложно сказать, как часто это делать, ведь у некоторых щетка может износиться и за месяц, а у других - прослужить два-три месяца. Это зависит от многих факторов, в частности, от того, как часто чистят зубы, с какой силой это делают, как долго длится процедура, какую зубную пасту используют. Поэтому некоторые стоматологи советуют приоб-

рести зубные щетки с цветными пучками щетины, которые являются индикаторами. На новой щетке они всегда яркие, а когда щетина изнашивается, то приобретают бледно-голубой оттенок. Заметили это на своей зубной щетке? Пора идти в аптеку за новой.

Также, при выборе зубной пасты нелишним будет посоветоваться с врачом. Для детей следует покупать специальные детские пасты, соответственно их возрасту. Для людей с чувствительными деснами и зубами - профессиональные пасты.

## Уход за зубной щеткой

Существуют и правила, как ухаживать за зубной щеткой, чтобы она помогала сохранять здоровье ротовой полости, а не вредила зубам и деснам. Что для этого нужно?

- Никогда не давать свою зубную щетку и не брать чужую зубную щетку даже у членов своей семьи.
- После каждой процедуры чистки зубов щетку нужно помыть с мылом. Пользоваться следующей раз ей можно только

тогда, когда она полностью высохнет.

- Каждому человеку желательно иметь две щетки: одну - для использования дома, вторую - "походную", чтобы брать ее с собой в поездки.
- Для очищения щетки от микробов можно использо-



вать различные антисептики или ополаскиватели.

- В стаканчике каждая щетка должна сушиться отдельно от остальных, не соприкасаясь с ними. В идеале можно использовать для каждой щетки "шапочку" или футляр.

## Рекомендации для людей с особыми потребностями

Задачей индивидуальной гигиены полости рта для людей с особыми потребностями является удаление микробного зубного налета, включающего условно болезнетворную микрофлору кариесогенных микроорганизмов, таких как стрептококки и лактобактерии. Такие микроорганизмы используют углеводы для питания и конструирования зубного налета. Конечным продуктом построения зубного налета являются органические кислоты, изменяющие pH-ротовой среды в кислую сторону.

Индивидуальная гигиена полости рта может изменить качественный и количественный состав микрофлоры полости рта. Для этого необходимо уменьшить употребление углеводов, изменить рацион питания, применять фториды, санировать полость рта.

Если соблюдать все вышеизложенные условия, то можно

значительно сократить распространённость и интенсивность

стоматологических заболеваний среди населения. Диабетики: Диабетикам рекомендуется посещать стоматолога не реже двух раз в год. Особое внимание следует уделять состоянию зубов с зубными протезами, так как они могут вызывать язвы, раздражение десен и грибковые инфекции. Важно соблюдать гигиену полости рта и контролировать уровень сахара в крови.

Беременные женщины: Беременность увеличивает риск развития гингивита и других заболеваний десен. Регулярные визиты к стоматологу и соблюдение рекомендаций по гигиене полости рта помогут избежать проблем и сохранить здоровье зубов и десен.

Пожилые люди:

### ПРАВИЛА УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

- Соблюдение гигиены полости рта — это предупреждение заболеваний полости рта, желудочно-кишечного тракта и обострений хронических заболеваний внутренних органов.
- Чисти зубы ежедневно утром и вечером пользуясь зубной щеткой и пастой.
- Полощи рот после еды.
- При первых признаках заболеваний зубов и десен незамедлительно обратись к стоматологу.



- С возрастом увеличивается риск заболеваний десен и потери зубов. Регулярные визиты к врачу-стоматологу и соблюдение рекомендаций по уходу помогут сохранить здоровье полости рта и улучшить качество жизни.

## КУРЕНИЕ И ЗУБЫ

О вреде курения говорят очень много. Долговременное курение может привести к раку легких и полости рта, увеличить риск сердечно-сосудистой патологии. Большинство людей опасаются этих заболеваний, но мало кто понимает, что курение влияет и на состояние зубов.

Эстетическая проблема — первое следствие курения. Компоненты табачного дыма скапливаются в эмали и вызывают потемнение зубов.

Современные зубные пасты для курильщиков не обладают необходимой эффективностью, и только профессиональное отбеливание зубов возвращает красоту улыбки при условии, если человек пере-

станет курить. В случае если курение продолжается, отбеливающие процедуры придется повторять регулярно, а это серьезный удар по тканям зубов и семейному бюджету. Следующая проблема — это заболевания слизистой оболочки и мягких тканей полости рта. Исследования европейских ученых последних лет показали, что курение во много раз увеличивает вероятность возникновения заболеваний слизистой оболочки, мягких тканей полости рта и десен. Составляющие табачного дыма и дым нарушают кровообращение в деснах, вызывают атрофию слизистой оболочки десны и ускоряют развитие зубного камня. Кроме этого, любое лечение пародонта или вид хирургического вмеша-

тельства в полости рта не приведет к положительному результату, потому что основные компоненты табака замедляют процесс выздоровления и делают лечение непредсказуемым. В заключении можно сделать вывод, что у курильщиков гораздо чаще встречаются:— рак слизистой оболочки полости рта;

- неприятный запах изо рта;
- потемнение зубов;
- потеря зубов;
- остеомиелит челюсти;
- изменение вкуса еды;
- заболевания десен;
- меньшая эффективность лечения заболеваний пародонта;
- менее благоприятный исход протезирования;
- появление морщин на лице.

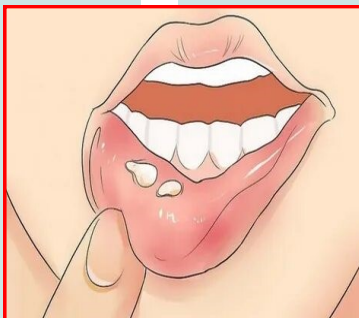
## Чем опасны болезни полости рта?

Во-первых, некоторые острые хирургические патологии, а именно абсцесс и флегмона полости рта — состояния, угрожающие жизни пациентов. К числу таких же опасных патологий можно отнести и остеомиелит челюсти — сложное, гнойное воспаление тела челюсти.

Во-вторых, воспалительные болезни десен — причина 30% преждевременных родов, осложнений в них. Пародонтит — одна из причин, приводящих к простатиту и эректильной дисфункции у мужчин, и это предрасполагаю-

щий фактор для развития осложнений.

В ходе исследования, в тромбах, которые стали причиной инсультов и инфарктов, были обнаружены бактерии, которые вызывают воспаление десен. Что позволило сделать вывод о том, что причиной и предрасполагающим фактором для развития сосудистых катастроф являются болезни



десен.

Достоверно известно, что воспалительные болезни десен — фактор, усугубляющий течение диабета и повышающий вероятность его серьезных осложнений.



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому  
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку  
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу  
Эл. почта: gbu\_gkb@e-dag.ru

## ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

*Выпуск подготовлен с  
использованием  
материалов из Интернет*

[https://  
gkb05.ru/](https://gkb05.ru/)

### В ГБУ РД «Городская клиническая больница функционируют» стоматологические кабинеты.

Их основные задачи:

- оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению при стоматологических заболеваниях;
- организация и проведение профилактических осмотров и санации рта взрослого населения, в том числе в профессиональных образовательных организациях, образовательных организациях высшего образования и дополнительного профессионального образования, призывных пунктах, на предприятиях и в организациях;
- диспансерное наблюдение за пациентами с патологией зубочелюстной системы;
- выявление пациентов с зубочелюстно-лицевыми аномалиями, деформациями и предпосылками их развития, дефектами коронок зубов и зубных рядов с последующим их направлением в подразделение стоматологической поликлиники соответствующего профиля;
- при наличии медицинских показаний направление пациентов на лечение в стационарных условиях в отделение челюстно-лицевой хирургии медицинской организации, а также в специализированные медицинские организации;
- внедрение современных методов профилактики, диагностики и лечения стоматологических заболеваний;
- изготовление зубных протезов, челюстно-лицевых протезов и ортодонтических аппаратов;
- проведение санитарно-гигиенического обучения населения

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

О зубной пасте первыми заговорили в Индии и Китае еще в 500-х гг. до н.э. Ее современный образец получился в 1800-х гг. Изначально в пасту было добавлено мыло, затем мел, далее появилась паста с ароматизаторами, упакованная в керамических баночках. Сжимаемые тубы появились впервые в 1892 г. в г. Шеффилд (США).

Зубная щетка – приспособление более старинное. Найдены чистящие палочки для зубов при раскопках в древней Этруссии и Египте. В настоящее время в Китае и арабском мире применяют так называемый мисвак – палочку из дерева арак, которая при жевании распадается на множество волокон, напоминая щетку. Первая зубная щетка, напоминающая современную щетку, изобретена в Китае (в конце 1400-х гг.) и была сделана из свиного ворса, закрепленного на бамбуковой палочке.

Во времена Ивана Грозного на Руси в ходу были зубные «метлы» – палочки с пучком щети-

ны на конце, которыми бояре пользовались после трапезы. Петр I приказал боярам чистить зубы истолченным мелом и мокрой тряпочкой. Также был известен другой способ чистки зубов в народе: угли (например, из березовой древесины) отлично отбе-

ливают зубы, но полость рта после такой чистки следует полоскать особенно тщательно. В нынешнем виде зубная щетка появилась в Германии много лет назад – открылась основная фабрика по производству зубных щеток. В наши дни индустрия средств гигиены полости рта развивается, и каждая фирма предлагает разные конструкции зубной щетки. Осталось лишь поставить щетке памятник! Что, кстати, и было сделано! Памятник зубной щетке был установлен в 1983 г. в немецком городке Крефельд (Krefeld). Размеры щетки по истине впечатляющие 6 x 2,8 x 0,2 метра. Материал памятника – сталь и литое железо. Архитекторы покрыли монумент полиуретановой эмалью. Самый распространенный аксессуар стоматологии – зубная щетка – безмолвно призывает жителей города и туристов не забывать чистить зубы.



Автор памятника — инженер Джен-