7 правил как избежать кариес зубов

28.07.2025г.

1. Чистить зубы строго после еды. Лозунг стоматологов звучит так: «Поел — почисти зубы или хотя бы прополощи рот!» Имеет смысл чистить зубы только после еды, как минимум после завтрака и перед сном, но можно и чаще. Если вы используете мягкую зубную щетку и пасту без абразивных частиц, эмаль точно не повредите. Кроме того, хотя бы раз в день (лучше всего на ночь) нужно пользоваться зубной нитью. Зубные щетки чистят рабочую поверхность зуба, а остатки пищи скапливаются в межзубных промежутках, до которых ни одна, даже самая продвинутая и виртуозная зубная щетка не доберется.

2. Выбирать профилактическую зубную пасту. Пасты бывают профилактические и лечебные. Многие думают, что лечебные лучше противостоят кариесу. Это не так! Лечебные пасты можно использовать только по назначению врача, а профилактические нужны каждый день. Но даже если вы сами поставили себе диагноз и выбрали лечебную пасту, ею нельзя пользоваться все время. Лечебные и антисептические компоненты, которые нужны для борьбы с пародонтозом и кровоточивостью десен, угнетают полезные бактерии в слюне, и если пользоваться такой пастой каждый день, зубы могут потемнеть, появится неприятный налет, от которого потом сложно будет избавиться.

3. Научиться чистить зубы. Зубная эмаль состоит из призм, по структуре она напоминает рыбную чешую. Если чистить зубы так, как вы чистите рыбу, т.е. против роста чешуек, от эмали через некоторое время ничего не останется. Поэтому зубы, в отличие от рыбы, нужно гладить. Движения должны быть выметающими, только от десны. Для верхних зубов — сверху вниз, а для нижних — снизу вверх. В противном случае вы рискуете загнать мягкий налет под десну, а вычистить его оттуда сможет только стоматолог, десна воспалится, корень зуба обнажится и вот уже первые признаки пародонтита и так называемый пришеечный кариес, т.е. повреждения эмали передней части зуба у самой десны. В этом месте ее проще всего повредить.

4. Правильно питаться. Если зубы вы чистите правильно, сладкое есть можно. А с леденцами и лимонадом нужно быть осторожнее, поскольку они содержат консерванты и пищевые красители. Именно эти вещества и создают кислую среду, которая разрушает эмаль зубов. Это еще один аргумент в пользу того, чтобы есть поменьше консервантов и побольше натуральных продуктов.

5. Не злоупотреблять фруктами. Все знают, что фрукты и ягоды полезны. Но есть одно «но»: они содержат фруктовые кислоты, и если эмаль зубов слабая или повреждена (например, вы использовали слишком жесткую щетку или отбеливающую пасту с абразивными частицами), фрукты могут вызвать дальнейшее разрушение эмали и кариес.

6. Регулярно ходить к стоматологу. Стандартный профилактический осмотр надо проходить раз в полгода. Но если у вас уже имеется более 10 пломб или ставили диагноз «пародонтит», то к зубному врачу лучше наведываться каждые 3–4 месяца. Поскольку только он может диагностировать, в каком состоянии десна и нет ли небольшой полости под уже существующей пломбой, которая в дальнейшем разрушит зуб. И проконсультирует как именно Вам избежать кариеса.

7. Чистить зубы в клинике. Профессиональный клининг доступен во многих стоматологических центрах. Такую чистку проводят на специальных аппаратах при помощи ультразвука и воды. Ее задача — убрать зубной налет из труднодоступных мест и тем самым предотвратить кариес и заболевания десен. Делать процедуру нужно раз в полгода.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.