**Профилактика стоматологических заболеваний**

**Профилактика стоматологических заболеваний** – это не только комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения и развития заболеваний, но и современный вид помощи.

Тема профилактики стоматологических заболеваний очень актуальна, т.к. интенсивность основных стоматологических заболеваний среди населения достаточно высока.

Методы профилактики стоматологических заболеваний включают:

1. Обучение правилам гигиенического ухода за полостью рта.
2. Стоматологическое просвещение населения.
3. Обучение правилам рационального питания.
4. Эндогенное использование препаратов фтора.
5. Применение средств местной профилактики.
6. Вторичная профилактика – прием гигиениста-стоматологического и санация полости рта.
7. Методы стоматологического просвещения: беседы, лекции, семинары, уроки здоровья, игры и т.д., где население активно принимает участие непосредственная взаимосвязь специалиста и аудитории.  
   Используется 3 формы работы с населением: индивидуальная, групповая, массовая.

**Обучение правилам рационального питания.**

Питание может влиять на ткани зубов и во время формированием зуба перед прорезыванием и после прорезывания. Главное условие полноценного питания в качественном и количественном отношении и должно включать: молочные продукты, овощи, фрукты, минеральные вещества и витамины.

Особое внимание уделяется питанию ребенка в первый год жизни, когда идет закладка и развитие постоянных зубов.

Возникновению кариеса зубов способствуют следующие особенности питания:  
1.Высокое содержание углеводов, особенно сахара.  
2.Увеличение частоты приема пищи.  
3.Уменьшение употребления пищи, требующей интенсивного жевания, которое приводит к повышению тока слюны и «естественному очищению полости рта».  
4.Соблюдение строгой диеты приводит к резкому снижению поступления в организм минеральных веществ и витаминов.

**Индивидуальная гигиена полости рта.**

Тщательная и регулярная чистка зубов (2 раза в день) щеткой средней степени жесткости, а в труднодоступных контактных поверхностях зубов применяются флосы (зубные нити).

Зубные пасты должны хорошо удалять мягкий зубной налет, иметь приятный вкус, обладать дезодорирующим и освежающим действием и не иметь побочных эффектов: местно-раздражающего и аллергирующего.

Жевательная резинка позволяет улучшить гигиеническое состояние полости рта за счет увеличения количества слюны и скорости слюноотделения, что способствует очищению поверхности зуба.

Зубные эликсиры используются для ополаскивания полости рта, что улучшает очищение поверхностей зубов, предупреждает образование зубного камня, дезодорирует полость рта.

Особое внимание необходимо уделять профилактике стоматологических заболеваний у детей (посещение врача-стоматолога и выполнение всех его рекомендаций).

Естественно, что лучшие зубы — это собственные зубы, отличающиеся здоровьем. Поэтому, перед лечением необходимо посетить гигиениста-стоматологического, который проведет профессиональную ультразвуковую чистку зубов с удалением зубного камня.

Улучшение стоматологического здоровья населения — это не только усилия специалистов, но и общества в целом.