



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ПОЛОСТИ РТА



Плотный желто-коричневый налет — это результат взаимодействия табачного дыма со слюной. Избавиться от такого налета самостоятельно невозможно, курильщику придется регулярно выкладывать немалые деньги за профессиональную чистку зубов



Галитоз — неприятный запах изо рта курильщиков, связанный с накоплением продуктов горения на слизистых оболочках полости рта и поверхности языка. Ликвидировать этот запах может только полный отказ от вредной привычки



С ксеростомией — сухостью во рту, которая возникает из-за недостаточного количества слюны — рано или поздно сталкивается каждый курящий человек. При нехватке слюны бактерии активизируются и могут вызвать кариозный процесс, воспалительные заболевания десен и глотки



У курильщиков со стажем на зубной эмали появляются **повреждения**, которые затем превращаются в глубокие **трещины**. В ткань зубов проникает инфекция, разрушающая их изнутри. В итоге зубы начинают «крошиться» — при пережевывании твердой пищи от них могут откалываться мелкие кусочки



Воспаление десен

Из-за раздражающего действия смол и агрессивных веществ страдают и десны. Самые частые заболевания десен у курильщиков — гингивит (воспаление краев десен), пародонтит (воспаление околозубной ткани и связочного аппарата зубов) и пародонтоз (дистрофическое заболевание тканей, поддерживающих зубы)



Никотиновая лейкоплакия полости рта — предраковое состояние слизистой оболочки, которое развивается из-за длительного воздействия никотина и других компонентов табачного дыма. На слизистой нёба появляется белесый налет с множественными красными точками. Это вызывает болезненные ощущения и жжение, особенно после приема пищи. Никотиновая лейкоплакия требует длительного лечения



Рак полости рта. Стоматологи часто сталкиваются с жалобами пациентов на уплотнения, белые или красные пятна на деснах, язвочки во рту — это могут быть проявления рака полости рта. Установлена прямая зависимость между раком полости рта и интенсивностью курения. Чтобы минимизировать риск не только рака полости рта, но и многих других видов онкологических заболеваний, достаточно отказаться от курения

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ТАК ЗДОРОВО

ЗАЧЕМ РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА?



В организме человека все системы и органы тесно связаны между собой.

Какие заболевания можно выявить во время стоматологического осмотра?

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

У 60% лиц, страдающих с ССЗ, есть изменения слизистой оболочки полости рта.

При гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности и ревматическом пороке сердца у пациента может отмечаться покраснение каймы губ, цианоз слизистой оболочки, иногда в сочетании с отечностью, сухость. При этом пациенты могут не испытывать болевого симптома, но ощущают жжение или дискомфорт во время еды.

При инфаркте миокарда встречаются изменение цвета слизистой оболочки полости рта (цианоз, малиновый цвет), появление трещин, эрозий, кровоизлияний в сосочки и межсосочковую ткань языка. Пациенту трудно есть и говорить.

ОСТЕОПОРОЗ

При остеопорозе в структуре кости происходят изменения, приводящие к ее истончению и уменьшению. Страдает и зубочелюстная система. Зубы могут расшатываться, выпадать. При симптомах остеопороза необходимо как можно быстрее приступить к лечению зубов.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

У диабетиков может быть поражение кровеносных сосудов, в том числе тканей пародонта. Это вызывает кровоточивость десен и развитие пародонтита.

К тому же, чем выше сахар в крови, тем выше он в слюне. Под его воздействием меняется химический состав слюны, воздействуя на состояние тканей полости рта.

Пародонтит у диабетиков бывает в 2 раза чаще, чем у здоровых людей.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Одной из причин образования зубного камня считается неправильная гигиена полости рта. Но в некоторых случаях это может быть следствием недостаточно тщательного пережевывания пищи, вредных привычек (алкоголь, курение), нерационального питания. Всё это может привести к нарушению работы пищеварительной системы.

**НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ РЕГУЛЯРНОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ У СТОМАТОЛОГА!
ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА РЕКОМЕНДУЕТСЯ 2 РАЗА В ГОД**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

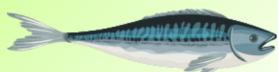


Зубная боль, пожалуй, одна из самых ощутимых. Столкнувшись с ней один раз, мы не хотим этой встречи снова. Все мы знаем об обязательной чистке зубов дважды в день и периодических визитах к стоматологу. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужна не только гигиена полости рта, но и правильное питание.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗУБОВ



РЫБА



ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ



МИНДАЛЬ



**ХЛЕБ ИЗ МУКИ
ГРУБОГО ПОМОЛА**



ФАСОЛЬ



СОЯ



СУХОФРУКТЫ



**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



ЧАЙ



ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗРУШЕНИЮ ЗУБОВ



КОНФЕТЫ



ШОКОЛАД



**ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ
БУЛОЧКИ**



**СЛАДКИЕ
ЖВАЧКИ**



**ГАЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ**



КИСЛЫЕ СОКИ



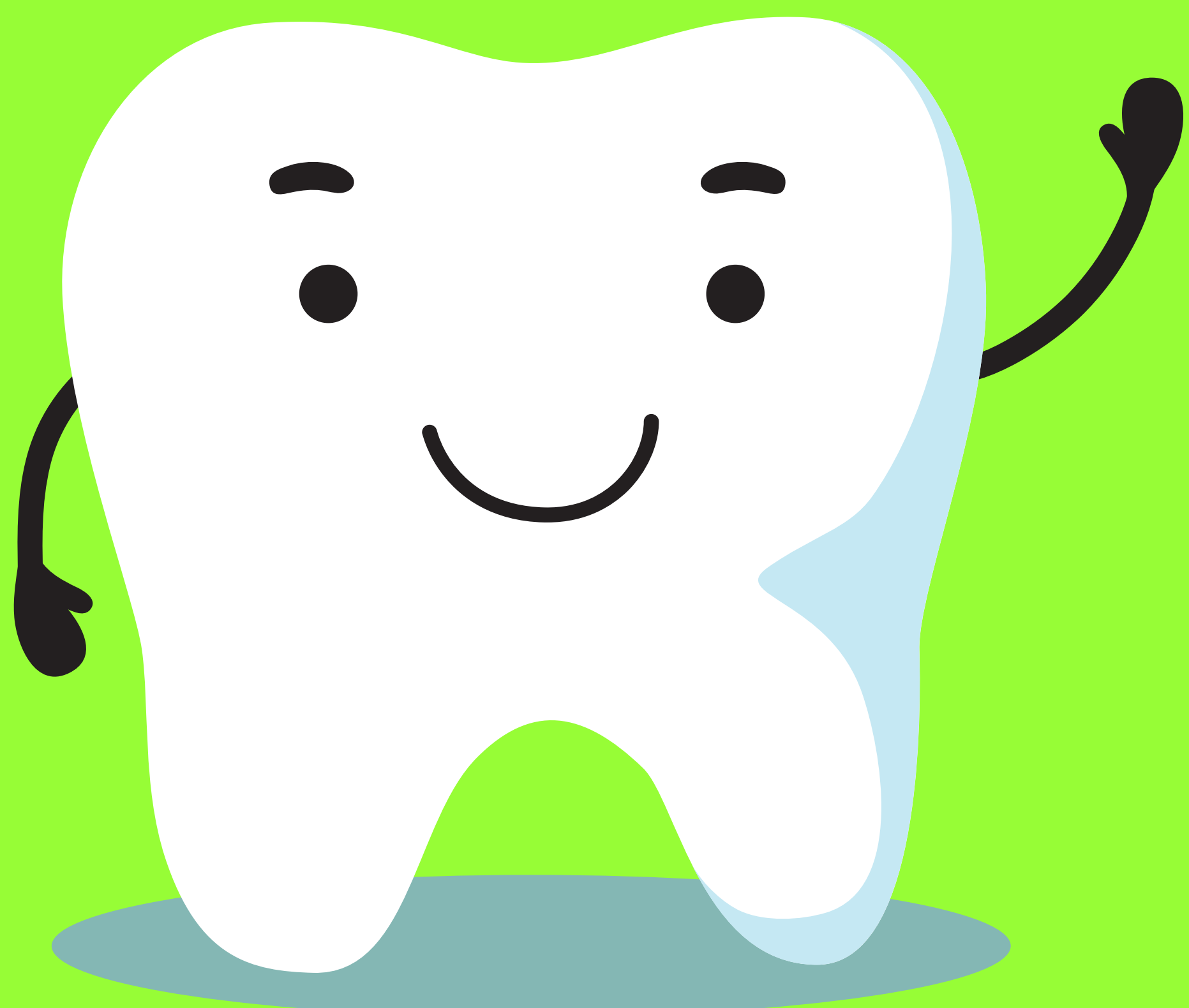
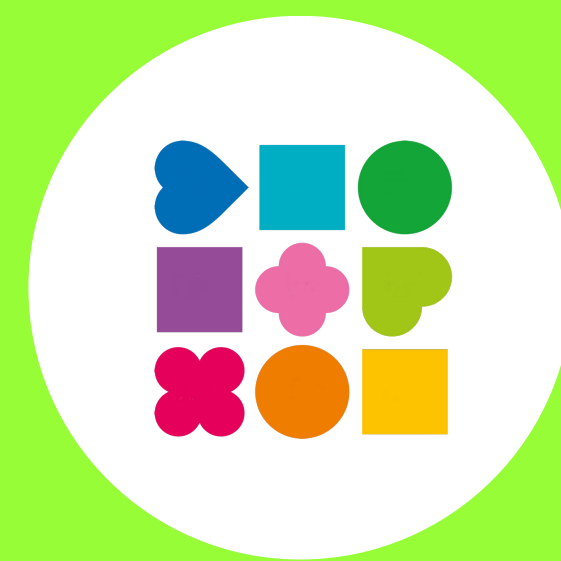
**ОЧЕНЬ
ХОЛОДНАЯ
ПИЩА**



**ОЧЕНЬ
ГОРЯЧАЯ
ПИЩА**



ПОЛЕЗНО:



ФТОР

(рыба, грецкий орех, чай, хлеб из муки грубого помола)

Кальций

(сыр, миндаль, фасоль и соя, кунжут, курага и другие сухофрукты)

Железо и витамин B12

(мясо)

Витамин С

(цитрусовые и яблоки)

ВРЕДНО:

Рафинированный сахар

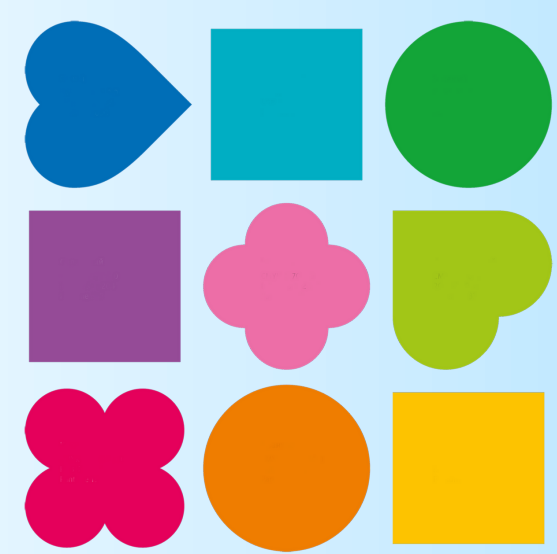
(конфеты, шоколад, сдобные булочки, сладкие жвачки и напитки)

Кислота

(газированные напитки, кислые фруктовые соки, цитрусовые в больших количествах)

Слишком холодная и слишком горячая пища





СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ

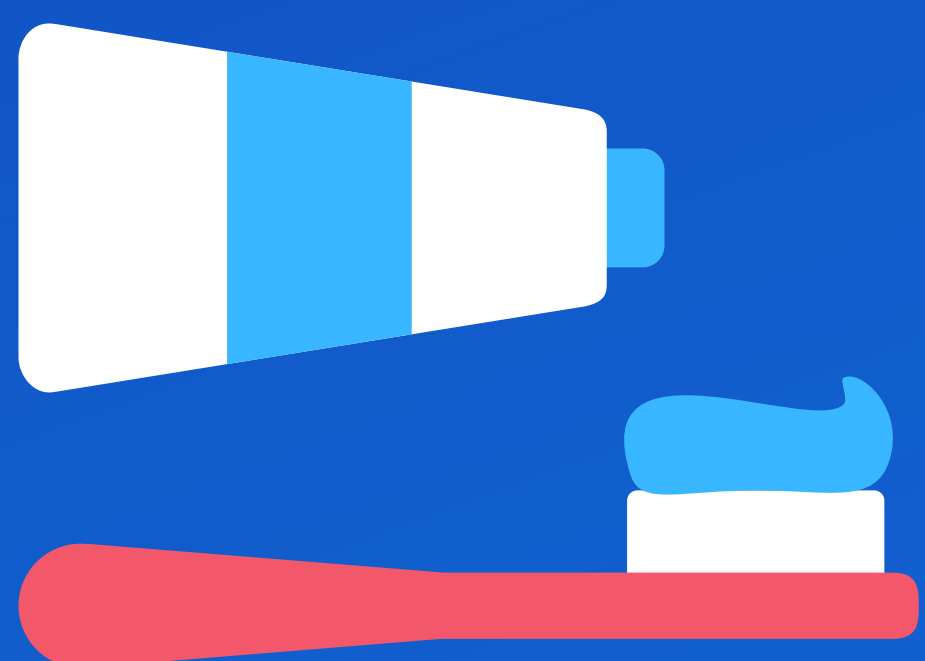


РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Необходимо посещать стоматолога не реже, чем раз в 6 месяцев. Профилактические осмотры не занимают много времени. Стоматолог увидит то, чему вы, возможно, не придавали значения, и поможет устранить проблему, пока она не переросла в глубокий воспалительный процесс.

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ

В этом деле важна регулярность, потому что ежедневно более 20 разновидностей опасных бактерий питаются остатками еды в полости рта. Важно очищать не только зубы, но и всю полость рта.

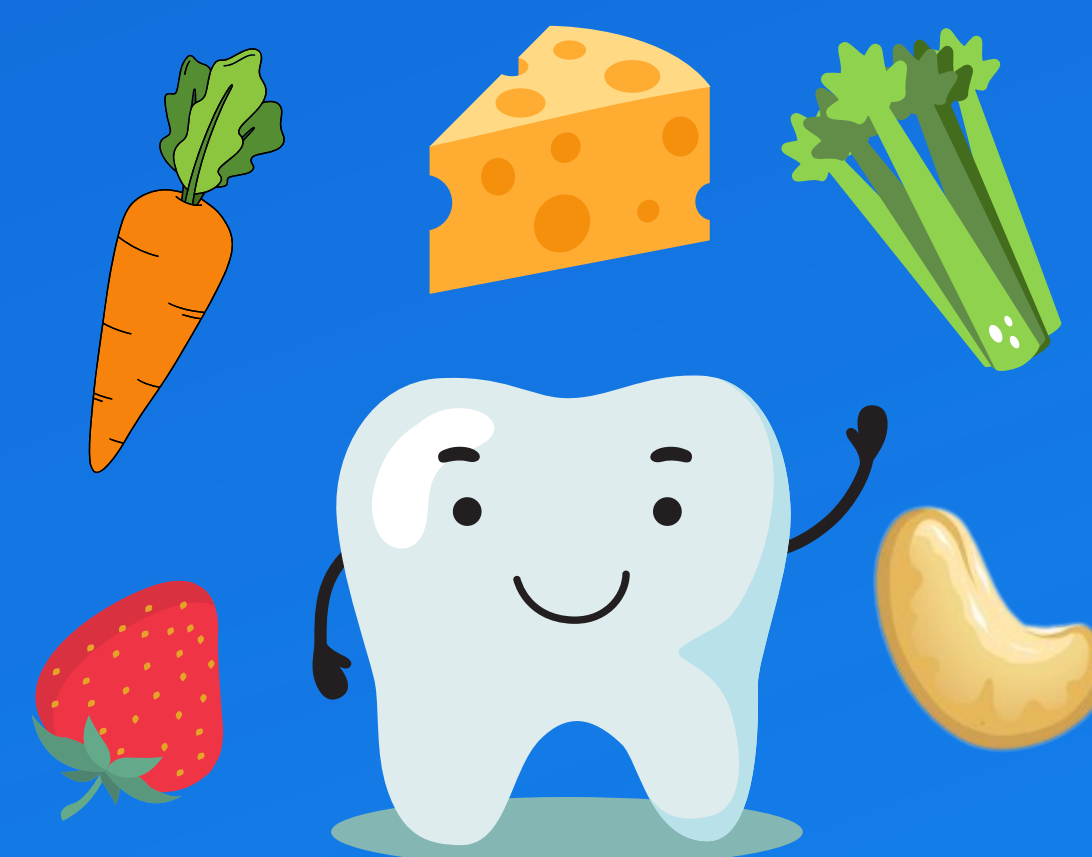


ПОДБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ И ПАСТУ

Зубная щетка должна иметь гладкие края, удобную ручку, а ее щетина должна иметь закругленные кончики. Если нет указаний врача, то выбирайте щетки средней жесткости. Меняйте их каждые 2-3 месяца и никогда не пользуйтесь чужой щеткой. Зубные пасты тоже стоит выбирать персонально.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

В рационе должно быть достаточное количество витаминов, а также кальция, меди, фтора. Злоупотребление углеводами - основной питательной средой для патогенной микрофлоры полости рта - способствует развитию кариеса. В рационе должны обязательно присутствовать твердые продукты, особенно фрукты и овощи. Это способствует «тренировке» жевательного аппарата. Ваши зубы могут начать разрушаться из-за безобидных (на первый взгляд) причин. Среди них: фруктовые кислоты, содержащиеся во фруктах и свежевыжатых соках, сладкая газировка, леденцы, ириски, карамель, также крайне опасен недостаток фтора и кальция.



ОБРАЩАЙТЕСЬ БЕРЕЖНО С ЗУБАМИ И ДЕСНАМИ

Повредить зубы достаточно просто – достаточно щелкать орешки, семечки, перекусывать нитки, грызть карандаш и ручку.

При использовании флосса и зубочисток будьте аккуратны – не повреждайте десны. Нехорошо, если на зубы воздействуют резкие перепады температур, как, например, бывает у курильщиков во время курения на морозе.

Нежелательно сильно сжимать зубы, например, при каких-то физических нагрузках, при стрессе.



Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55

