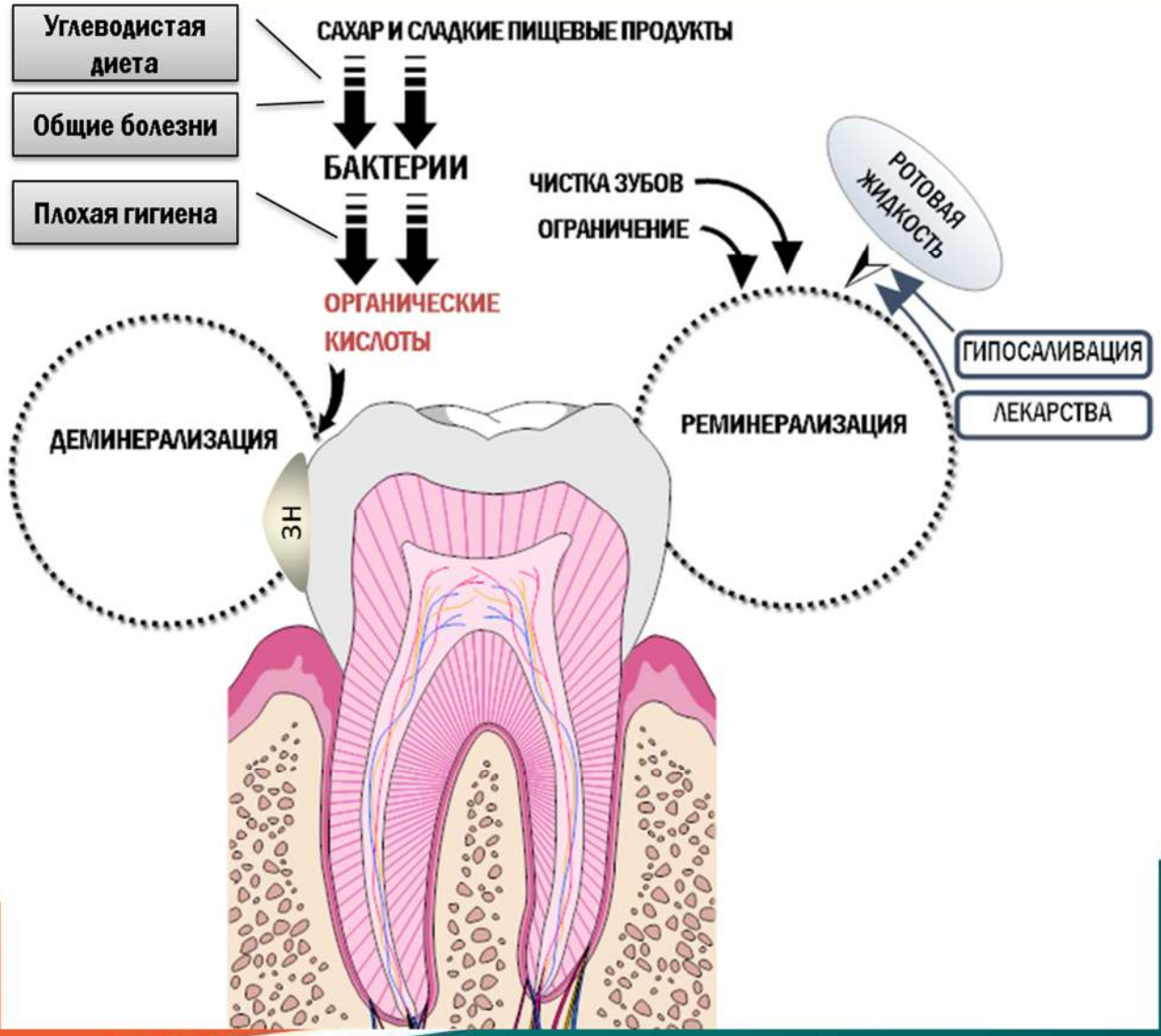
МИАЦ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Индивидуальная профилактика стоматологических заболеваний - основа стоматологического здоровья взрослого населения. Рекомендации по профилактике кариеса у взрослых.

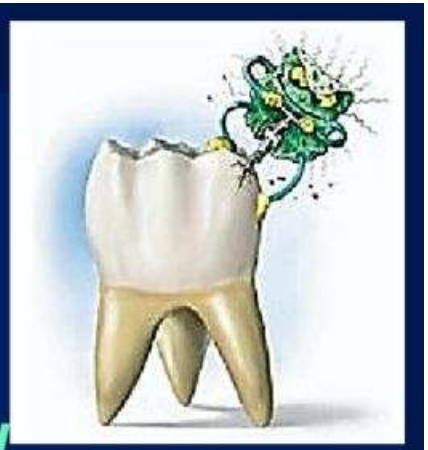
Сектор по стоматологии МИАЦ
Дроздова Р.К.

- Программ профилактики стоматологических заболеваний у взрослых на коммунальном уровне (национальном) в отличие от детей не существует.
- Врач-стоматолог после санации полости должен предложить пациенту индивидуальную программу профилактики кариеса.

- К биологическим факторам риска относятся: скорость секреции слюны, уровень гигиены полости рта, питание, количество фторидов, поступающих в организм.
- Основой программы индивидуальной профилактики кариеса у взрослых является система повторных вызовов пациента в установленные индивидуальные сроки с использованием известных методов профилактики: удаление зубного налёта, назначение фторсодержащих зубных паст, рациональной диеты, подбор щётки, назначение мероприятий, устраняющих или уменьшающих сухость полости рта, оценка отдалённых результатов лечения


Углеводистая диета
Общие болезни
Плохая гигиена
САХАР И СЛАДКИЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ
БАКТЕРИИ
ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ
ЧИСТКА ЗУБОВ
ОГРАНИЧЕНИЕ
РОТОВАЯ ЖИДКОСТЬ
ГИПОСАЛИВАЦИЯ
ЛЕКАРСТВА
ДЕМИНЕРАЛИЗАЦИЯ
РЕМИНЕРАЛИЗАЦИЯ
ЗН

Этиология



Для возникновения и развития кариеса необходимы:

1. ВРЕМЯ + **три условия:**

1) наличие ***кариесогенной микрофлоры***

2) поступление с пищей и задержка на поверхности эмали зубов ***легкоусвояемых углеводов***

3) снижение кариесрезистентности (устойчивости к воздействию кариесогенных факторов)

Слюноотделение

- Слюнными железами вырабатываются гормоноподобные вещества, которые участвуют в регуляции фосфорно-кальциевого обмена костей и зубов, в регенерации эпителия слизистой оболочки ротовой полости, пищевода, желудка и в регенерации симпатических волокон при их повреждении.
- Пища находится в ротовой полости 16- 18 секунд и за это время слюна, выделяемая железами в ротовую полость, смачивает сухие вещества, растворяет растворимые и обволакивает твердые, нейтрализует раздражающие жидкости или уменьшает их концентрацию, облегчает удаление несъедобных (отвергаемых) веществ, смывая их со слизистой оболочки ротовой полости.

Изменения слюноотделения

- **Гипосаливация, гипосиалия** – снижение слюноотделения
- *Ксеростомия* (греч. xēros сухой + stoma рот, отверстие) — сухость во рту.
- **Гиперсаливация, сиалорея, птиализм** —избыточное слюноотделение

Этиологические факторы гипосаливации

1.Специфические лекарственные препараты или их комбинации.

2.Болезни слюнных желёз, которые могут возникать на фоне общесоматических заболеваний (сахарный диабет и др.)

3. Лучевая и химиотерапия.

Медикаменты, вызывающие гипосаливацию

- Сухость во рту также могут вызывать трициклические антидепрессанты, седативные средства, транквилизаторы, антигистаминные препараты, цитостатики, антипаркинсонические и противоэпилептические медикаменты, медикаменты для лечения аллергии, нарушений пищеварения или против укачивания

- Из-за дефицита слюны может начать развиваться синдром Шегрена, возрастает интенсивность кариеса, а также прогрессируют поражения тканей пародонта. У больных с ксеростомией также часто возникают нарушения вкусовых ощущений, из-за чего пациенты могут изменять свой обычный дневной рацион и привычки питания в целом, что еще больше провоцирует неблагоприятное состояние гигиены полости рта. Из-за дефицита слюны в ротовой полости также часто могут развиваться язвы и другие травматические поражения, вызванные непосредственным воздействием зубных протезов в условиях полной сухости мягких тканей.

Изменения слизистой оболочки полости рта

- С возрастом слизистая истончается, атрофируется, становится более сухой.
- Слизистая десны оседает, обнажаются шейки зубов, возрастает вероятность развития пришеечного кариеса.
- Слизистая легко травмируется грубой пищей, протезами

Здоровый образ жизни включает в себя:

- -отказ от вредных привычек;
- - полноценный ночной отдых;
- -правильное питание:
- - физическая нагрузка.
- - общение.

Правило потребления углеводов
(В.К.Леонтьев)

- А) НЕ ЕСТЬ СЛАДКОЕ НА НОЧЬ;
- Б) НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ СЛАДКОЕ КАК ПОСЛЕДНЕЕ БЛЮДО ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ПИЩИ;
- В) НЕ ЕСТЬ СЛАДКОЕ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ;
- Г) ЕСЛИ НАРУШЕНО КАКОЕ - ЛИБО ИЗ 3 ПРАВИЛ, НЕОБХОДИМО ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ ИЛИ ПРОПОЛОСКАТЬ ПОЛОСТЬ РТА.

Влияние сахара на обмен кальция

- Прием сахара приводит к значительным колебаниям уровня его в крови. Колебания уровня сахара в крови могут повлечь за собой повышение уровня кальция. Это происходит потому» что кальций вытягивается из зубов или костей. Со временем постоянные колебания уровня сахара в крови начинают оказывать отрицательное влияние на соотношение кальция и фосфора.
- Чем дольше нарушен уровень сахара в крови, тем более длительными и значительным являются изменения в соотношении кальция и фосфора, и тем выше вероятность развития кариеса. Независимо от того, какой сахар вы употребляете - рафинированный или из фруктов, это все равно влияет не уровень сахара в крови.

Жирорастворимые витамины А и Д

Эмаль зубов на 96% состоит из гидроксилапатита. Очень важно поддержание баланса кальция и фосфора крови, которое поддерживает жирорастворимый витамин Д. Жирорастворимые витамины А и Д нужны нашим клеткам для выработки остеокальцина - белка, отвечающего за депонирования кальция и фосфора в костных тканях

Жирорастворимые витамины А и D

Источники витамин Д :

- 1.Морепродукты;
- 2.Свинное сало;
- 3.Говяжий нутряной жир/

Источники витамина А:

1.Животные жиры;

2.Печень животных.

Рамиэль Нэйгел

Продукты питания богатые кальцием (Ca)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Сыры плавленные

760 - 1005 мг

Брынза

630 мг

Миндаль

273 мг

Горчица

254 мг

Фисташки

250 мг

Чеснок

180 мкг

Фундук

170 мг

Творог

154 мг

Фасоль

150 мг

Сметана

90 - 120 мг

Овсянка

117 мг

Горох

115 мг

Ячневая крупа

93 мг

Грецкий орех

89 мг

Сливки

86 мг

F 5
Фосфор 5
30,973 8
3S²3P¹ 2
ФОСФОР
ВАЖНЕЙШИЕ ИСТОЧНИКИ ФОСФОРА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ
в 100 г продукта
Фасоль 500 мг
Горох 400 мг
Сыр 400-600 мг
Крупа овсяная 300 мг
Крупа гречневая 300 мг
Мясо 200-250 мг
Хлеб 100-200 мг
Творог 100-150 мг
Молоко 95 мг
Картофель 30-50 мг
Капуста 30-50 мг
Желток куриного яйца очень богат

ИСТОЧНИКИ ФТОРА
ВОДА
ЧАЙ
ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ
МОРСКАЯ РЫБА
ЛУК, ЧЕСНОК
ФРУКТЫ

Минеральный состав зуба

- В минеральном составе зуба обнаружен 41 элемент таблицы Менделеева. Для сохранности зубов организм нуждается в магнии, стронции, меди, железе, марганце. Недостаток железа – самый распространённый дефицит в питании людей во всём мире и объясняется значительным употреблением в пищу зерновых и бобовых культурах, которые содержат фитиновую кислоту. А она способна связывать железо. Медь содействует усвоению железа в организме. Она поддерживает целостность зубной и костной ткани. Много меди и железа содержится в моллюсках и порошке какао.
- Печень животных является универсальным средством лечения анемии и кариеса. В ней содержится практически все витамины и минералы, которые необходимы для нормального роста зубов и костей, за исключением жирорастворимого витамина D, магния и кальция. Печень можно употреблять в сыром, вареном и обжаренном виде.
- Значительное количество железа содержится в субпродуктах

Овощи — источник минеральных веществ

- Им необходимо употреблять термически обработанные или квашеные овощи . Хорошо овощи сочетать с о сливочным маслом или сливками.
- Традиционно в нашем регионе в питании значительное место занимают паслёновые: картофель, томаты, перец, баклажаны. В их составе присутствуют углеводы, жиры, белки, минералы (магний, калий, цинк, железо, натрий, фосфор), витамины (Е, В1, В12, В6, РР, В9, С). В составе белков присутствуют 14 из 20 аминокислот. Важной особенностью паслёновых является то, что картофель, перцы, баклажаны, томаты сохраняют практически все витамины и минералы после термической обработки.

Овощи –источник минеральных вешеств

- В этих овощах содержится гормон кальцитриол. За обмен кальция и фосфора в организме отвечают три гомона - **кальцитртиол, кальцитонин, паратиреоидный гормон**. Кальцитртол в паслёновых способствует всасыванию кальция из пищи, но в слишком большом количестве он ведёт к повышения кальция в крови и нарушению баланса кальция и фосфора. Поэтому, если не возможно остановить развитие кариеса (возникновение новых кариозных очагов, рецидива кариеса) паслёновые необходимо временно исключить из рациона пита ния.

Белок

- Употребление хотя бы небольшого количества белка с каждым приемом пищи будет способствовать поддержанию биохимического баланса. Белок помогает сохранить относительное постоянство уровня сахара в крови

Белок

- Качественная мякоть (курицы, говядины, рыбы) содержит фосфор, аминокислоты и другие минеральные вещества, которые важны для роста крепких зубов. Вегетарианцы могут получить белок из яиц и сыра

Фрукты

- Избегайте сладких продуктов — фиников, персиков, ананасов, сухофруктов, голубики и бананов — или значительно ограничьте их потребление, пока кариес не исчезнет.
- Ешьте фрукты только 1 раз в день в середине дня, например, после обеда. Потребляемые фрукты не должны быть слишком сладкими. Фруктами с меньшим содержанием сахара являются кислые ягоды, такие как малина, а также киви и зеленые яблоки.
- Если у вас сильный кариес или вы хотите быстро остановить стремительное разрушение зубов, полностью избегайте всех сладостей и фруктов.

Рамиэль Нэйгел

Бобовые

В бобовых содержится большое количество фитиновой кислоты и лектинов.

- Замачивайте бобовые на ночь и варите их с водорослями комбу, чтобы они стали мягкими и легко усваиваемыми.
- После приготовления бобовые должны стать очень мягкими и быстро перевариваться.
- Предпочтительнее использовать мелкие сорта бобовых.

Орехи

- Не ешьте промышленно изготовленное ореховое масло.
- Употребляйте орехи в умеренных количествах; они не должны стать вашим основным продуктом питания.
- Обязательно сочетайте орехи с продуктами, которые богаты витамином С или кальцием, например, ешьте жареный миндаль без кожицы вместе с сыром.
- Будьте осторожны с миндалем; похоже, что в нем содержится очень много растительных токсинов. Кожица должна быть снята.

Рамиэль Нэйгел

Крупы

В крупах присутствуют многочисленные растительные токсины, а также лектины и фитиновая кислота, которые препятствуют всасыванию питательных веществ.

- Фитиновая кислота является запасником фосфора во многих частях растений, особенно в оболочке зерна и других семян. Значительное количество фитиновой кислоты обнаружено в зернах, орехах, бобах, семенах и некоторых клубнях.

Крупы

- Фосфор в фитиновой кислоте находится в составе молекул, напоминающих по форме снежинку. Для животных с одним желудком и для человека фосфор не вполне биодоступен. Помимо фосфора молекулы фитиновой кислоты удерживают другие минералы, в частности кальций, магний железо и цинк, также делая их не усваиваемыми. Однако отрицательные эффекты фитиновой кислоты могут быть в значительной мере снижены при помощи витамина С. Его добавление в рацион может противостоять блокирующему эффекту фитиновой кислоты в отношении железа.

Крупы

- Фосфор в фитиновой кислоте находится в составе молекул, напоминающих по форме снежинку. Для животных с одним желудком и для человека фосфор не вполне биодоступен. Помимо фосфора молекулы фитиновой кислоты удерживают другие минералы, в частности кальций, магний железо и цинк, также делая их не усваиваемыми. Однако отрицательные эффекты фитиновой кислоты могут быть в значительной мере снижены при помощи витамина С. Его добавление в рацион может противостоять

Обобщение рекомендаций по употреблению зерновых продуктов и орехов

- Не ешьте продукты, содержащие цельное зерно или добавленные отруби.
- Не ешьте цельнозерновые продукты, не приготовленные в домашних условиях.
- Не ешьте пророщенные цельнозерновые продукты.
- Не ешьте продукты, сделанные из отбеленной муки.
- Не ешьте семечки слишком часто.
- Если вы регулярно едите зерновые продукты, орехи, семечки и фасоль, то вам необходимо включить в свое питание достаточное количество кальция и витаминов C и D.

Рекомендации.

- Чистите зубы минимум два раза в день. Используйте средства для удаления налета из межзубных промежутков – зубные нити, ершики, ирригаторы.
- Меняйте щётку каждые 2-3 месяца.
- Выдерживайте 2-часовой перерыв между приёмами пищи. Столько времени нужно слюне, чтобы нейтрализовать кариесогенные последствия еды.
- Пасту применяйте назначенную врачом. Есть пасты, снижающие чувствительность зубов, есть созданные специально для пациентов с пониженным слюноотделением (содержат пантенол и ксилитол).Для проблемной слизистой подойдут пасты с экстрактами лекарственных растений.

Рекомендации

- Не забывайте раз в 6 месяцев посещать стоматолога.
- Следите за питанием

В практических исследованиях Вестона Прайса отмечается, что питание, основанное на белой муке, рафинированном сахаре и растительных жирах, оказало разрушительное влияние на здоровье коренных жителей разных частей света, в частности на состояние их зубов и десен.

МИАЦ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Спасибо за внимание