



Дніпропетровська обласна рада  
**ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР**  
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

*MEDINFO*

## КАРІЄС: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА



ІНФОРМАЦІЙНИЙ  
БЮЛЕТЕНЬ

## На що слід звернути увагу, щоб не проґавити початок захворювання?

Ознаки карієсу відрізняються залежно від його розміру та розташування.

Коли карієс тільки починається, ви можете взагалі не мати жодних симптомів. Проте коли запальний процес поширюється, це може викликати такі ознаки та симптоми, як:

- Підвищена чутливість зубів болісна реакція на холод чи тепло. біль під час чищення)
- Біль під час вживання чогось солодкого, гарячого чи холодного
- Коричневі, чорні або білі плями на будь-якій поверхні зуба
- Видимі дірки або ямки в зубах
- Біль при накушуванні
- Зубний біль під час їжі чи при натисненні на зуб (хоча біль може бути і спонтанним, виникаючи без будь-якої видимої причини)

## Харчування для здоров'я зубів

- Зменште обсяг споживання солодоців та борошняних продуктів. Варто максимально знизити їх кількість, а після кожного прийому їжі полоскати рот спеціальними ополіскувачами або теплою водою Звичні солодоці можна замінити на сухофрукти
- Збалансуйте раціон. Стежте за балансом жирів, білків та вуглеводів. Включайте в меню кисломолочні продукти, м'ясо та рибу, сир, горіхи, свіжу зелень
- Вживайте тверді продукти. Для підтримки здоров'я організму та ротової порожнини необхідно регулярно і здійснювати природне очищення зубів. У цьому плані допомагають жорсткі овочі та фрукти, у тому числі яблука та морква



Карієс - це пошкоджена ділянка на твердій поверхні зубів, яка перетворюється на крихітні отвори або дірки. Спричиняє цей процес сукупність факторів: дефіцит в організмі мінералів і вітамінів, що беруть участь в будівництві твердих тканин зубів, захворювання шлунково-кишкового тракту, системні захворювання, ослаблений імунітет, шкідливі звички, також, діяльність бактерій у роті, часті перекуси, вживання солодких напоїв і неправильне чищення зубів.

Карієс зубів є найпоширенішим неінфекційним захворюванням у всьому світі. Зanedбаний чи непролікований карієс не лише приносить біль та дискомфорт він негативно впливає на загальний стан здоров'я та часто сприяє поширенню інфекції, викликає руйнування твердих тканин зуба та запалення інших тканин ротової порожнини, що, своєю чергою, може призвести до втрати зуба.

У ротовій порожнині людини знаходиться безліч найрізноманітніших мікроорганізмів, які швидко розмножуються. Навіть після якісного очищення зубів протягом 3-4 годин їх кількість сягає одного мільйона. Вони закріплюються на поверхні емалі, справляючи на неї шкідливий вплив і поступово руйнуючи, що і призводить до появи карієсу. Головними шкідниками є стрептококи. їх активна діяльність в основному залежить від імунітету і наявності провокуючих чинників.

## Профілактика карієсу

- Чистіть зуби правильно. Робити це потрібно два рази на день не менше двох хвилин Чистити слід не тільки зовнішню, а й внутрішню поверхню зубів язика простору MI) зубами і близько ясен. Механічна ретельна чистка допоможе усунути головні причини карієсу правильний підбір щітки і пасті зробить цю процедуру більш ефективною
  - Використовуйте зубну нитку для усунення залишків їжі між зубами, ополіскувач для роту. Ротову порожнину рекомендується полоскати після будь-якого вживання їжі та чищення зубів. Ополіскувані знищують практично всі патогенні бактерії а регулярне використання сприяє зміцненню емалі та знищенні нальоту в місцях, недоступних для щітки
  - Вживайте воду з фтором, продукти, що містять фтор. Його дефіцит в організмі провокує виникнення карієсу Щоб заповниш брак цього елемента можна, застосовувати ополіскувачі з підвищеним вмістом фтору Рекомендується також вживати морепродукти, багаті цим мінералом
  - Не вживайте контрастну за температурою їжу. При прийомі надто гарячих страв або дуже холодних напоїв на емалі можуть з'явитися мікротріщини через які всередину потрапляють шкідливі бактерії, що викликають карієс
  - Регулярно відвідуйте стоматолога.
- Візит до лікаря потрібні робити мінімум раз на півроку Дитину потрібно показувати лікаря кожні два-три місяці.