



🦷 Здоровье ротовой полости подростков

Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих этих проблем можно избежать, если заниматься их профилактикой с самого детства. Здоровье зубов – это не только чисто эстетическая проблема, но и проблема здоровья всего организма. Последствиями заболеваний полости рта могут быть такие осложнения как гайморит, эндокардит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания. Здоровье ротовой полости подростка важно поддерживать, так как в подростковом возрасте высок риск возникновения стоматологических проблем. Неправильный уход за зубами может привести к развитию кариеса, воспалению дёсен и другим проблемам.

🚫 Некоторые особенности состояния полости рта у подростков:

Тонкая эмаль – формируется ещё в течение 2 лет после прорезывания постоянных зубов.

Глубокие фиссуры – впадины и бугорки на жевательных зубах, в них легко скапливается налёт, и наблюдается быстрое развитие кариеса.

Короткие и толстые корни – формируются ещё в течение 2–3 лет.

Гормональные изменения – могут влиять на состояние дёсен, делая их более уязвимыми к воспалениям.

Использование ортодонтических аппаратов – например, брекетов, которые могут затруднять чистку зубов и способствовать накоплению налёта.

🏠 Рекомендации по гигиене полости рта у подростков:

Чистить зубы не менее двух раз в день – утром и перед сном.

Использовать правильную технику: мягкими круговыми движениями, уделяя внимание каждому зубу и области дёсен.



Выбирать щётку с мягкой щетиной и зубную пасту с фтором для укрепления эмали.

Использовать зубную нить – регулярное использование помогает удалить остатки пищи и налёт между зубами, где щётка не достаёт.

Использовать ополаскиватель для рта – антибактериальные ополаскиватели снижают риск развития кариеса и воспаления дёсен.

Важно: чрезмерное использование отбеливающих зубных паст вредно для зубов – абразивные

вещества снимают верхний тонкий слой эмали, и на поверхности появляются трещины.


  Рекомендации по питанию для здоровья полости рта у подростков:

Ограничить сахар – свести к минимуму потребление сладких и газированных напитков, леденцов, конфет, фастфуда, которые являются основной причиной кариеса.

Включить в рацион продукты, богатые кальцием и витаминами D, С и К для укрепления зубов и дёсен.

Употреблять воду вместо сладких напитков – это помогает смывать остатки пищи и бактерии.

Употреблять свежие фрукты и овощи – их мякоть механически очищает зубы во время жевания, стимулирует слюноотделение, что помогает нейтрализовать кислоты и защитить эмаль.

 Обращение к стоматологу при появлении зубной боли, повышенной чувствительности зубов к горячему, холодному, сладкому, видимых повреждений эмали (пятна, трещины, сколы), а также регулярные посещения стоматолога с целью профилактических осмотров и проведения профессиональной чистки зубов для удаления зубного камня и налета помогают вовремя выявить и предотвратить возможные проблемы.

Статья подготовлена на основе материалов из сети интернет.
Филиал ФБУЗ «ЦГиЭКО» в г. Мариинске