

20 березня — Всесвітній день здоров'я ротової порожнини

Гігієна, правильне харчування та якість питної води

Саме від цих трьох чинників залежить здоров'я ротової порожнини, стверджують фахівці ДУ «Інститут стоматології і щелепно-лицевої хірургії НАМН України» Одеського національного медичного університету

ДЛЯ РОЗВИТКУ НАУКИ І ПРАКТИЧНОЇ СТОМАТОЛОГІЇ

Рішення про відзначення Всесвітнього дня здоров'я ротової порожнини було ухвалене Всесвітньою стоматологічною федерацією (Federation Dentaire Internationale — FDI) на щорічному Всесвітньому стоматологічному конгресі (AWDC), який відбувся в Дубаї 2007 р.

FDI була заснована в Парижі (Франція) у 1900 р. групою з шести ініціативних стоматологів під керівництвом доктора Чарльза Годона. Завдання організації — проведення регулярних стоматологічних конгресів задля розвитку науки і практичної стоматології, запровадження дискусій з питань стоматологічної освіти, гігієни порожнини рота і громадського здоров'я в галузі стоматології.

Спершу дата, 12 вересня, була обрана на честь дня народження засновника FDI Чарльза Годона. Проте після відповідного рішення чергового Конгресу, що відбувся в Гонконзі, та подальшої публікації переглянутої Заяви про політику FDI у 2013 р. Всесвітній день здоров'я ротової порожнини вирішили перенести на 20 березня.

Мета цього Дня — використати 20 березня як можливість для додаткового проведення заходів та ініціатив, спрямованих на підвищення поінформованості широкої громадськості стосовно гігієни порожнини рота, а також розширення наукової бази з вивчення впливу захворювань порожнини рота на загальний стан здоров'я і створення ефективних методів профілактики.

Ще задовго до напрацювання відповідної політики у ВООЗ в установчих документах FDI вже був визначений основний напрямок її діяльності, спрямований на поширення освітніх програм в інтересах здоров'я найбільш широкого кола громадськості. Окрім того, FDI створює різноманітні пакети навчальних програм як для лікарів-стоматологів, так і для стратегії поліпшення догляду за порожниною рота для людей у всьому світі.

«ДЗЕРКАЛО ЗДОРОВ'Я»



— Порожнина рота відіграє важливу роль у багатьох фізіологічних процесах, — розповідає директор Інституту стоматології та щелепно-лицевої хірургії НАМН України, професор С.А. Шнайдер, — оскільки вона реагує на всі зміни, які відбуваються в людському організмі.

Під час клінічного обстеження порожнини рота можна виявити ознаки різних захворювань і шкідливих звичок (зокрема, дізнатися, чи людина курить або вживає наркотики). А клітини і рідини рота, наприклад, слину, використовують для діагностики багатьох недуг.

Прояви деяких системних захворювань спершу виникають саме у ротовій порожнині чи навколо рота. Скажімо, таке поширене

захворювання травного тракту, як гастроєзофагеальна рефлюксна хвороба, часто діагностують за внутрішньоротовими ознаками, зокрема, розчиненням емалі зубів. У пацієнтів із захворюваннями печінки і порушенням гемостазу спостерігають невеликі червоні плями на м'яких тканинах рота (петехії) і надмірну кровоточивість ясен. Герпес проявляється пухирцями на слизовій оболонці рота, а слинні залози уражаються внаслідок туберкульозу.

Досвідчений стоматолог за станом ротової порожнини пацієнта може дізнатися, чи правильно той харчується. До прикладу, дефіцит вітаміну С провокує напухання ясен, кровоточивість, дефіцит на м'яких тканинах, розхитування зубів. Брак вітамінів групи В пов'язаний із запаленням м'яких тканин порожнини рота і «палаючим ротом». Нестача вітаміну D під час внутрішньотрубно-го розвитку погіршує розвиток зубів у дитини. Червоний гладенький язик може свідчити про дефіцит вітаміну B₁₂ і фолієвої кислоти.

ГІГІЄНА



— На жаль, не всім відомо, що стан ротової порожнини і правильний догляд за нею можуть впливати на здоров'я в цілому, а правильна гігієна порожнини рота покращує якість життя людини, — наголошує д-р мед. наук, професор О.В. Деняга. — Іншими

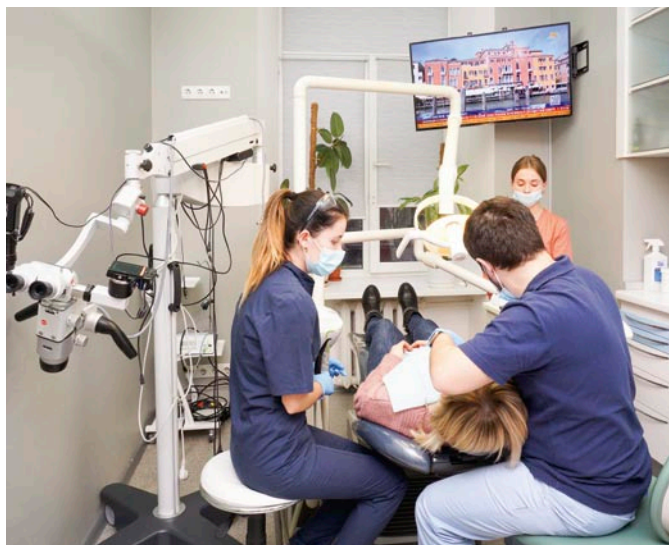
словами, здорова і доглянута ротова порожнина — це не тільки гарна усмішка, білі зуби

і чистий подих, як розповідають нам у рекламних роликах. Особливо великого значення здорова ротова порожнина має для людей з високим ризиком розвитку серцевих захворювань, інсульту, цукрового діабету і респіраторних інфекцій.

Річ у тім, що слизова оболонка і слина здорової ротової порожнини захищають нас від токсинів і патогенних мікроорганізмів. Але при ураженні тканин порожнини рота і ослабленій імунній системі патогенні організми звідти можуть потрапити у кровотік і зумовити системне захворювання, наприклад, інфекційний ендокардит. Це ускладнення, яке виникає через потрапляння бактерій з порожнини рота в кровотік і прилипання їх до клапана серця. Найбільше у цьому випадку ризикують люди з вродженими вадами серця.

Поза тим, науково доведено, що цукровий діабет пов'язаний з інфекціями ясен. Пародонтит (запалення тканин пародонта) навіть називають шостим ускладненням цукрового діабету. Тобто люди із цим захворюванням набагато частіше потерпають від пародонтиту, ніж здорові особи. Окрім того, при запаленні ясен можливе підвищення рівня глюкози в крові.

Бактерії, які розмножуються в порожнині рота, можуть потрапляти в легені і бути причиною важких захворювань, приміром, запалення



лення легень. У зоні особливого ризику — хворі з пародонтитом.

Що означає дотримуватися правильної гігієни порожнини рота? Чистити зуби рекомендовано двічі на день після їди. Перед чищенням щітку змочують водою і наносять на неї невелику кількість зубної пасти. Процес чищення зубів має тривати щонайменше 3 хв. Зубну щітку необхідно змінювати кожні 3 міс. Зрозуміло, що вона повинна бути індивідуальною.

Необхідно щодня прочищати міжзубний простір зубною ниткою, яка ефективно видаляє зубний наліт і залишки їжі на таких ділянках порожнини рота, куди зубна щітка не дістає — під пришийковою частиною ясен і між зубами.

Для більш ефективної гігієни порожнини рота доцільно використовувати зубні йоршики та ополіскувачі.

ХАРЧУВАННЯ



— Здоров'я ротової порожнини також великою мірою залежить і від харчування людини, — зазначає **д-р мед. наук, заступник директора з наукової роботи, професор В.Я. Скіба**. — Особливо велике значення має правильне вживання вуглеводів.

Для того щоб знизити ризик захворювання на карієс, треба знати чотири правила споживання вуглеводів і, зокрема, солодощів: не їсти на ніч; не вживати десерт як останню страву; не їсти між прийомами їжі; у разі порушення одного з цих правил треба почистити зуби або прополоскати рот.

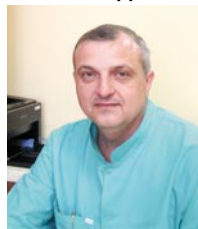
Що стосується режиму, то варто дотримуватися найбільш оптимального 4-разового харчування. Ритм харчування може бути індивідуальним, але, з огляду на «біологічний годинник» організму, його все-таки треба зберігати.

Для здоров'я зубів корисними є сир, м'ясопродукти, горіхи і молоко. Вони захищають зубну емаль, оскільки містять кальцій і фосфор, які необхідні для ремінералізації — природного процесу поповнення мікроелементів, які втрачаються зубною емаллю через вплив кислот.

Ще один значущий момент — пережовування їжі. Через те, що багато продуктів сьогодні є ретельно переробленими, ми дедалі менше «працюємо щелепами». Науковці навіть запропонували новий термін — «жувальна ледачість». Оскільки зниження жувальної активності загрожує розвитком цілої низки захворювань ясен і зубів, до раціону рекомендовано додавати продукти, які активізують жувальну функцію, — яблука або моркву. До слова, їх радять і для

«перекусів» між прийомами їжі, на десерт чи після вживання солодких, липких і м'яких продуктів.

ПІТНА ВОДА



За словами **головного лікаря «ІСЦЛХ НАМН України», канд. мед. наук В.С. Іванова**, на здоров'я ротової порожнини людини безпосередньо впливають якість і склад питної води. Так, значне поширення карієсу і некаріозних уражень зубів пояснюється недостатнім надходженням в організм таких важливих мікроелементів, як кальцій, магній, фосфор і фтор, або дисбалансом цих елементів.

Підкреслимо, що фтор є єдиним мікроелементом, основна частина якого надходить в організм саме з питною водою, з якої він засвоюється на 90–97% проти 15–20% з продуктів харчування. Однак дефіцит фтору не є причиною карієсу, як, наприклад, дефіцит йоду є причиною ендемічного зобу, а лише призводить до його розвитку. Фтор покращує якість зубів і робить їх міцнішими.

Рекомендована ВООЗ оптимальна концентрація фтору у воді становить 0,7–1,1 мг/дм³. Верхня межа рекомендована для населення холодних районів, нижня — для місцевостей зі спекотним кліматом, де люди споживають багато води. Вміст фтору 0,6 мг/дм³ вважають мінімальною межею. У регіонах з дефіцитом фтору у питній воді, як, наприклад, в Одесі, карієс охоплює практично все населення (92–99%). У дітей дефіцит фтору впливає на формування зубів, а в дорослих поступово руйнує емаль.

Вміст фтору у питній воді до 0,3 мг/м³ характеризують як дуже низький. При споживанні такої води карієс розвивається надзвичайно активно. У дітей діагностують затримку оскостеніння і дефекти мінералізації кісток, у людей літнього віку — остеопороз. При оптимальній концентрації фтору захворюваність населення на карієс мінімальна. Його клінічний перебіг більш оптимальний, зуби у дітей білі, міцні, правильної форми.

При концентрації фтору 1,5 мг/дм³ починає розвиватися флюороз — захворювання, яке вражає усю структуру кісткової тканини, у тому числі і зуби.

Дефіцит фтору в структурі твердих тканин зубів пацієнтів, що проживають у районах з дефіцитом цього мікроелемента, рекомендують поповнювати шляхом кондиціонування питної води.

Лариса Дедишина