

У курящих и диабетиков риск появления заболевания десен выше.

Можно ли вылечить заболевание десен? При том условии, что потеряно еще не много костной ткани, лечение у стоматолога или периодонта (специалиста по деснам) в сочетании с тщательной чисткой зубов дома может предотвратить потерю зубов.

Но перспектива потери зубов - не единственная причина, по которой следует избегать заболевания десен. Результаты недавних исследований показали, что заболевание десен тесно связано с болезнями сердца и инсультом.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в вебсайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multi
cultural
communication

Russian
September 27, 1999

СОХРАНЕНИЕ ЗУБОВ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ
Keeping your teeth - whatever your age

NSW HEALTH
DEPARTMENT

СОХРАНЕНИЕ ЗУБОВ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Keeping your teeth - whatever your age

Представление о том, что выпадение зубов - это нормальная часть процесса старения, неправильно. Если вы хорошо следите за своими зубами, ничто не мешает вам и в 70 лет иметь такие же зубы, что и в 20 лет.

Почти все знают, что кариес приводит к порче зубов, но не все знают, что заболевание десен тоже может привести к потере зубов.

Заболевание десен начинается с зубного налета, прилипающего к зубам вязкого вещества, образующегося из остатков пищи и бактерий. Если зубной налет не удалять с зубов регулярно, он накапливается вдоль десен, приводя к воспалению и опуханию десен. Если за этим не следить, воспаление в итоге может распространиться на костную ткань челюсти, где и находятся зубы. Со временем зубы начинают шататься и даже могут выпасть.

Но это можно предотвратить, если каждый в течение нескольких минут тщательно чистить зубы, а также вычищать между зубами с помощью специальной нити. Нить для чистки межзубных промежутков похожа на обычную нитку: вы пропускаете ее между зубами для того, чтобы очистить поверхности, до которых нельзя добраться зубной щеткой. Чистить зубы следует два раза в день щеткой с мягкой щетиной и маленькой головкой. По мере изнашивания зубной щетки ее следует менять. Особенно важно чистить зубы перед сном, потому что, если пищевые остатки находятся во рту всю ночь, это способствует размножению бактерий, поражающих десны и зубы.

Если вы еще не пользуетесь нитью для чистки межзубных промежутков, начните это делать. Некоторые предпочитают пользоваться похожей на такую нить лентой для чистки межзубных промежутков. Если вы не знаете, как пользоваться такой нитью или лентой, обратитесь за советом к стоматологу или аптекарю. Было бы хорошо приучить и детей пользоваться такой нитью. Лучше всего начинать в восемь-девять лет. Поначалу вам, может быть, придется им помогать (а также тратить кучу времени на напоминания), но это стоит того. Если это легче, то можно чистить зубы ниткой, сидя у телевизора.

Вы можете купить в аптеке специальную красящую жидкость, помогающую определить, удален ли весь зубной налет. Просто прополощите ротовую полость этой жидкостью и выплюньте ее. После этого на зубах остаются цветные пятна (которые можно счистить), показывающие, где остался зубной налет. С той же целью можно купить и красящие таблетки.

Регулярное посещение стоматолога для проверки и чистки зубов поможет удалить весь зубной налет, которые вам не удалось удалить самим, а также поможет на ранней стадии обнаружить проблемы с деснами.

Каковы признаки заболевания десен? В число симптомов входит кровотечение при чистке зубов, изменение цвета и формы десен, постоянный запах изо рта или неприятный вкус во рту, отступающие десны, шатающиеся зубы. Помните, что первый симптом - это, как правило, кровоточащие десны. Не оставляйте это без внимания - обратитесь к зубному врачу.

Заболевание десен часто возникает во время беременности, и в связи с этим организация Australian Dental Association считает, что уход за зубами и деснами является важной частью предродового ухода. В это время следует тщательно чистить зубы и посещать зубного врача.