

Зубы в организме человека являются такими же важными органами, как глаза, руки, ноги. В наше время кариес, которым болеют взрослые и дети, является очень частым заболеванием.

«Здоровые зубы-здоровый организм». Это выражение правильное, ведь если кариес проникнет внутрь зуба, то произойдёт заражение крови, что в дальнейшем повлияет на кровеносную, пищеварительную и дыхательную системы. Кариес (лат. - гниение) - это разрушение зуба, которое начинается с растворения минеральных веществ, входящих в состав зуба, с последующим разрушением твёрдых тканей зуба и образованием полости.

Факторы, которые способствуют началу проблем с зубами:

- неудовлетворительное гигиеническое состояние полости рта.
- нерегулярное посещение стоматолога;
- наследственная предрасположенность. Сам кариес не передаётся наследственно, но склонность к этому заболеванию мы всё-таки наследуем от наших предков;
- Питание. Недостаточное поступление в организм белков, витаминов, минеральных солей, фтора и различных микроэлементов способствует развитию кариеса.

**А если вы будете есть много сладкого, то вы только помогаете бактериям разрушать зубы.**

Каждый из вас сам может проверить, есть ли у него кариес. Вам понадобится зеркало.

- 1)Ставите зеркало на стол
- 2)Открываете ротовую полость
- 3)Просматриваете свои зубы и если вы нашли тёмное пятнышко, то это кариес (по стадиям кариеса вы можете понять какая у вас).

Выделяют несколько стадий кариеса:

1.*Стадия пятна*: при осмотре на поверхности зуба обнаруживается более тёмное пятнышко. На этой стадии человек обычно не испытывает никаких неприятных ощущений.

2.*Стадия поверхностного кариеса*: сопровождается кратковременными болями при действии механических или температурных раздражителей. Эмаль становится шероховатой.

3.*Стадия среднего кариеса*: определяется кариозная полость.

4.*Стадия глубокого кариеса*: полость увеличивается. Дотрагивание до полости вызывает боль.

Если в начале болезни не обратиться к врачу, процесс разрушения зуба будет прогрессировать, микробы проникнут через дентин (костное вещество зуба) в пульпу (рыхлая волокнистая соединительная ткань, заполняющая полость зуба) зуба и вызовут её воспаления пульпит, которые при отсутствии лечения перейдут в периодонтит (воспаление корня зуба и тканей), что в итоге может привести к потере зуба и более опасным осложнениям.

Как можно избежать появления кариеса?

*Следите за собственными зубами:*

- 1) *Используйте зубную пасту с фтором.* Наличие фтора в организме поможет не только избежать возникновения кариеса, но и болезней опорно-двигательного аппарата.
- 2) *Регулярное посещение стоматолога.* Посещение стоматолога 2 раза в год является необходимым правилом для поддержания здоровья. В случае обнаружения у ребенка начальной стадии кариеса можно избежать использования лечения стоматологическими инструментами.
- 3) *Гигиена ротовой полости.*
  - Чистить зубы нужно минимум дважды в день: утром и вечером (не менее 2-х минут).
  - Процесс очищения зубов должен быть достаточно длительным – не менее двух минут. Также важно не только чистить зубы, но и также язык, десна и внутреннюю сторону щек.
  - Для дополнительной антибактериальной обработки стоматологи советуют применять ополаскиватели для рта.
- 4) *Правила питания.*
  - Меньше употребляйте сладостей.
  - Сократите употребление сладких газированных напитков.
  - Обогащите свой рацион кисломолочными продуктами, такими как кефир, сыр и творог.
  - Важно отказаться от приема чрезмерно горячей или холодной пищи, так как она способна травмировать эмаль и вызвать у человека неприятные ощущения.

**Будьте здоровы!**

Кариес - это разрушение зуба, которое начинается с растворения минеральных веществ, с последующим разрушением твёрдых тканей зуба и образованием полости.



«Здоровые зубы-здоровый организм»

# СТАДИИ КАРИЕСА



1-здоровый зуб

2-стадия пятна

3-стадия поверхностного кариеса

4-стадия среднего кариеса

5-стадия глубокого кариеса