Профилактика и удаление зубного камня

Зубной камень – это отвердевший зубной налет, который не был вовремя удален при помощи процедур гигиены полости рта. В полости рта происходит постоянное размножение микрофлоры (особенно после еды), что приводит к увеличению массы мягкого микробного зубного налета. Если его вовремя не счистить, то сразу начинается процесс постепенного отвердения мягкого налета. Это происходит за счет его пропитывания минеральными солями, содержащимися в слюне.

По месту расположения выделяют следующие виды отложений на зубах.

Наддесневой камень — патология, которую легко обнаружит врач при осмотре ротовой полости. Этот камень белого или желтоватого цвета, который располагается на поверхности зуба над десневым краем. Камень может быть как твердым, так и глинообразным. Он встречается примерно у половины детей в возрасте 9–15 лет, у 60–70% молодых людей и почти у всех, кому за 40.

Поддесневой камень, обычно, более твердый и плотный. Обнаружить его визуально невозможно, для этого врачи используют специальный зонд. Поддесневой камень плотно прилегает к корню зуба, располагается в десневых и пародонтальных карманах. Он имеет темно-коричневый или зеленовато-черный цвет. Поддесневой камень встречается реже, нежели наддесневой, обычно у лиц, старше 40 лет.

Причины появления зубного камня:
- неправльный прикус
- употребление преимущественно мягкой пищи
- нарушение обмена веществ
- несоблюдение норм гигиены полости рта
- жевание только на одной стороне челюсти
- особенности структурного характера зубов
- пародонтит.

Профилактика образования налета и камня

На образование зубного налета влияет множество факторов, к ним относятся: курение, количество употребляемого черного чая, кофе, состав питьевой воды и др. Чтобы избавиться от налета и предотвратить появление зубного камня, нужно чистить зубы не менее двух раз в день, а по возможности — после каждого приема пищи или хотя бы полоскать рот после еды. Во время чистки зубов следует выполнять

«выметывающие» движения щеткой, чтобы максимально очистить заднюю поверхность зубов.

Также рекомендуется использовать зубные нити для очистки пространства между зубами, а вот от зубочисток лучше отказаться, так как они травмируют десны. К гигиеническим средствам очистки полости рта также рекомендуется добавить ополаскиватель, обладающий профилактическими свойствами.

Употребление твердых овощей и фруктов также способствует некоторому очищению зубов, поскольку при надкусывании и разжевывании происходит их механическая очистка.

При наличии зубного камня необходимо обратиться к стоматологу или зубному врачу, чтобы его удалить. В противном случае возможны различные осложнения – возникновение очага хронического воспаления десны, запах изо рта, интоксикация организма.

Зубной камень удаляют специальными инструментами или с помощью ультразвука.

Вы можете пройти гигиеническую чистку полости рта, в том числе удаление зубного камня, в Республиканском центре здоровья **совершенно бесплатно**, достаточно паспорта и полиса ОМС.

Адрес: г. Улан – Удэ, ул. Советская, 32б, тел. 21-08-21.

Берегите Ваше здоровье!