Даже один зуб может стать корнем глобальных проблем организма, если пренебрегать уходом за полостью рта. Не удивительно ли? Мы с детства знаем правила гигиены, и в то же время заболеваемость кариесом среди взрослых доходит до ста процентов. Как здоровье зубов отражается на работе сердца и пищеварительной системы, на прогрессировании общих заболеваний и самооценке?

Зубам отведена особая роль: не только «готовить» пищу, но и участвовать в формировании речи и внешнего вида человека. Последние исследования доказали, что стоматологические заболевания существенно влияют на здоровье организма в целом, участвуя в возникновении и развитии общих заболеваний. При этом признаки заболеваний дёсен выявляются более чем у 90 процентов населения, а распространенность кариеса среди взрослого населения почти стопроцентная.

Обо всём этом в преддверии недели ответственного отношения к здоровью полости рта поговорим с главным внештатным специалистом по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области, главным врачом регионального центра общественного здоровья Алексеем Борисовичем Покатиловым.

— Алексей Борисович, неутешительная статистика декларирует коварство кариеса. Насколько серьезными могут быть последствия безответственного отношения к здоровью полости рта?

— Наибольшую опасность для организма представляют: множественный кариес, зубы с воспалительными изменениями на верхушках корней, а также заболевания дёсен. Их вызывают болезнетворные бактерии, живущие в полости рта, число которых значительно увеличивается при недостаточном уходе за зубами.

Исследования доказывают, что у людей, имеющих тяжелую форму хронического пародонтита, повышен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что

инфекция и хроническое воспаление, в том числе воспалительные заболевания дёсен, являются катализаторами для развития атеросклероза.

Кариозные зубы являются источником хронической инфекции и опасны для сердца. Микроорганизмы, вызывающие кариес с током крови могут попасть в сердце и стать причиной его инфекционного поражения – эндокардита. Микробы из кариозных зубов также могут перейти на миндалины, вызвать их воспаление, осложнением которого может стать поражение сердца и суставов.

Исследования доказывают, что при воспалительных заболеваниях дёсен происходит увеличение показателя сахара крови. При этом, успешно вылеченный пародонтит у больных с диабетом со временем приводит к нормализации уровня сахара крови.

Отмечу и очевидное последствие безответственного отношения к здоровью полости рта – нарушение процессов механической обработки пищи. Попав сначала в желудок, а затем в кишечник, плохо пережеванная пища раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и вызывает воспаление, нарушает работу пищеварительных ферментов, приводя к заболеваниям желудочно-кишечного тракта – гастриту, язвенной болезни, панкреатиту, колиту.

— Алексей Борисович, существует мнение, что люди, имеющие стоматологические проблемы, чаще болеют простудными заболеваниями. Насколько это верно?

— При воспалительных заболеваниях ротовой полости количество патогенных бактерий увеличивается. Микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности провоцируют интоксикацию. Ослабевший организм в сочетании со сниженным иммунитетом становится более уязвимым, что может служить причиной частых респираторных и вирусных инфекций.

— Мы не затронули еще одну важную сторону здоровья зубов – эстетическую.

— Красивая улыбка – это не просто мощный инструмент общения. Здоровье зубов

положительно влияет на самооценку, повышает уверенность в себе. И здесь нельзя не отметить, что внешний вид наших зубов и хорошее самочувствие побуждают улыбаться, вызывают положительные эмоции.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что от стоматологического здоровья во многом зависит состояние всего организма.

— Алексей Борисович, что бы вы посоветовали предпринимать для сохранения стоматологического здоровья?

Безусловно, важно соблюдение следующих мер профилактики стоматологических заболеваний:

— чистка зубов два раза в день: утром, после завтрака и вечером, перед сном не менее 3 минут;

— регулярная, один раз в 2-3 месяца, замена зубной щётки;

— хотя бы раз в день необходимо очищать межзубные промежутки специальными нитями;

— полоскание рта водой после каждого приёма пищи для удаления её остатков, а если нет возможности – применение жевательной резинки без сахара, но не больше 10-15 минут;

— применения ополаскивателей для рта, особенно при заболеваниях десен;

— введение в пищевой рацион твёрдых продуктов: яблок, моркови и исключение частых

сладких перекусов;

— обязательное посещение стоматолога для проведения профилактического осмотра дважды в год.

Помимо ухода за зубами, необходимо следить за здоровьем всего организма: регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, стараться правильно питаться и обеспечивать достаточный уровень физической активности, меньше нервничать и отказаться от вредных привычек.

Наши зубы — показатель нашего здоровья. Не экономьте время на уход за ними, чтобы избежать проблем в будущем!

Спасибо большое, Алексей Борисович!

Беседовала Филимонова М.В., врач-методист отдела анализа и стратегического планирования ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»