



# **В ПОИСКАХ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ**

---

# Уважаемый читатель !

Мы рады представить Вам стоматологический сборник рекомендаций «В Поисках Здоровой Улыбки», который является нашей дипломной работой. Данные рекомендации предназначены русскоязычному населению Финляндии.



Нашей целью является показать, как предотвратить заболевания ротовой полости при помощи хорошей гигиены, правильного питания и здорового образа жизни. Дополнительную информацию о потребностях, а также пожелания русскоязычных мы собирали посредством опросов и интервью. К сожалению, из-за нехватки ресурсов, вынуждены ограничиться основными темами.

Рекомендации написаны в соответствии со стандартами Финляндии, поэтому возможны некоторые отклонения от других русскоязычных инструкций и советов.

**Надеемся, что в нашем сборнике найдутся полезные советы и ответы на интересующие Вас вопросы.**

*С уважением,*

*Тиина Пуисто и Анастасия Каховская*

# Содержание

Система стоматологических услуг в Финляндии .....	4
К кому обратиться? .....	6
Болезни ротовой полости .....	9
Гигиена ротовой полости .....	13
Влияние питания на здоровье ротовой полости .....	21
Воздействие курения и алкоголя на здоровье ротовой полости .....	26
Зубные травмы.....	28
Рекомендации после удаления зуба.....	30
Контакты .....	31

# Система стоматологических услуг в Финляндии

У каждого человека временно или постоянно пребывающего на территории Финляндии, есть право получить **срочное** лечение. Если же Финляндия является постоянным местом жительства, оценку состояния здоровья и необходимые стоматологические услуги можно получить в местных стоматологических клиниках, которые находятся на балансе муниципалитетов.

При необходимости осмотра, забронируйте время связавшись с местной поликлиникой. В коммунах время ожидания проверки и оценки состояния здоровья ротовой полости (suun terveystarkastus) к зубному врачу может длиться **несколько месяцев**, но согласно закону, не более полугода.

Следует помнить, что при неявке на приём в назначенное время взимается штраф. Если не можете по каким-либо причинам прийти, заранее отмените заказанное время позвонив в стоматологию.

Медицинское обслуживание клиентов проводится на финском, шведском или английском языках, в случае невладения ни одним из вышеуказанных, можно воспользоваться услугами переводчика через поликлинику.

Срочное лечение предоставляется в любом городе страны, **независимо** от места прописки, дежурными службами (päivystys).

# К кому обратиться?

## Стоматолог

Стоматолог исследует и лечит заболевания и травмы, которые находятся в ротовой и челюстной областях.

Целью работы является улучшения здоровья ротовой полости, лечение



зубных и ротовых заболеваний, а также их предотвращение и уменьшение.

Осмотр пациента — это **исходная** точка в работе стоматолога. На основании осмотра врач ставит диагноз и назначает лечение. Здоровье ротовой полости влияет на общее состояние здоровья человека. Доктор обязан выявить стоматологические проблемы, которые могут быть симптомами других возможных заболеваний.

Основные **задачи** стоматолога: лечение воспалительных процессов ротовой полости, пломбирование, выравнивание, протезирование, удаление зубов и другие хирургические меры.

## Ассистент стоматолога

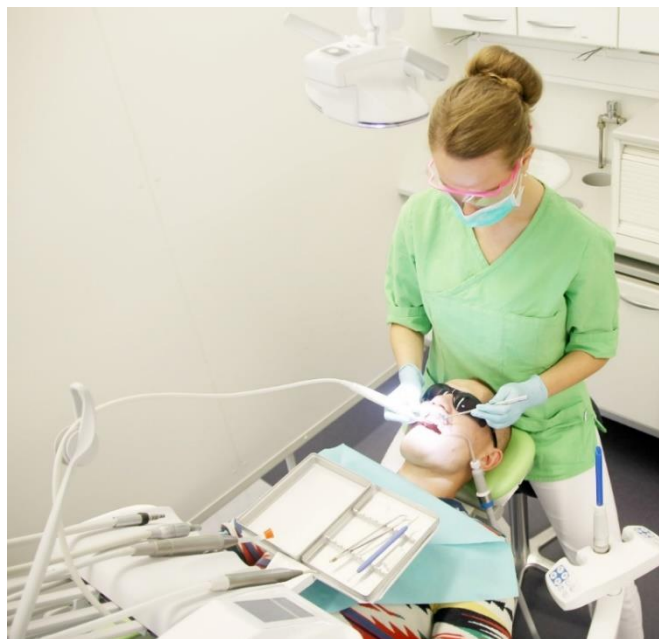


Ассистент врача-стоматолога – это специализированный в стоматологической сфере младший медработник, который принимает участие в осмотрах и лечении вместе с зубным врачом, в качестве его **помощника.**

Ассистент стоматолога отвечает за состояние стоматологического кабинета «до», «во время» и «после» приёма пациента. Именно он проводит все асептические работы, а также подготавливает, дезинфицирует и стерилизует инструменты и медицинское оборудование. Ассистент несёт ответственность за обслуживание клиентов, назначает дату и время приёма, а также осуществляет заказ стоматологических инструментов, материалов и веществ.

## Стоматологический гигиенист

Стоматологический гигиенист – это специалист, чья работа, в основном, направлена на профилактику и предотвращение прогрессирования заболеваний ротовой полости на ранних стадиях.



Рабочие **обязанности** гигиениста: удаление зубных отложений, покрытие углублений жевательной поверхности зуба пломбировочным материалом для профилактики кариеса, фторирование и отбеливание зубов, рентгеновские снимки, детский осмотр, а также различные работы по выравниванию зубов.

Одной из **основных** обязанностей стоматологического гигиениста есть профилактическая работа, а именно обучение пациентов гигиене полости рта путём демонстрации методов, правил, техник чистки зубов и межзубных промежутков.



# Болезни ротовой полости

Предотвратить возникновение болезней ротовой полости можно хорошей личной гигиеной. Здоровые дёсны розового цвета, не кровоточат, у них крепкое зубодесневое соединение, а также по виду и наощупь они напоминают апельсиновую корку. Язык должен быть равномерно розовый, влажный, без пятен и налёта. Слюноотделение должно быть достаточное.

Регулярно очищая ротовую полость от совокупности бактерий (налёта), можно предотвратить воспаление дёсен, заболевания пародонта и разрушение твердых тканей зубов.

Причиной **гингивита**, то есть воспаления дёсен, является налёт, накопившийся на поверхности зубов. Совокупность бактерий раздражает десну, в следствии чего она отекает и краснеет, а при чистке зубов кровоточит. Регулярное удаление налёта с поверхности зубов успокаивает воспаление. Во время чистки особое внимание следует уделять краю десны, тщательно очищая её от налёта под правильным углом.



Зубной камень — это налёт, который под воздействием минералов, содержащихся в слюне, отвердел. Бактерии, живущие на поверхности



поддесневого зубного камня, вызывают **пародонтит**. Воспаление, вызванное зубным камнем, приводит к образованию десневого кармана, который заполняют бактерии. При воздействии бактерий зубодесневой карман углубляется. Если этот процесс не остановить, осложнения приводят к болезни **пародонтоз** и утрате зуба.



**Кариес** — это инфекционное заболевание, вызванное бактериями. Кариесогенные бактерии не живут в беззубом рту, то есть приобрести кариес можно с появлением первого

молочного зуба. Чаще всего кариес передаётся в раннем детстве через слюну матери, человека, принимающего участие в воспитании или в детском саду от ребёнка к ребёнку.

**Биоплёнка** или налёт — это совокупность микроорганизмов. Бактерии, вызывающие кариес, живут в налёте. Разрушение зуба происходит в следствии образования биопленки на поверхности зубов. Кариесогенные микроорганизмы способны преформировывать сахар в кислоту, таким образом создавая себе идеальные условия для существования. Бактерии, питаясь углеводами, содержащимися в пище человека, перерабатывают их в кислоты, тем самым

понижая кислотность во рту ниже 5,5 рН, что служит причиной деминерализации.

Каждый приём пищи вызывает **деминерализацию** зубов, то есть вымывание минеральных веществ, содержащихся в эмали. Во время деминерализации зубы становятся уязвимыми перед бактериями, вызывающими кариес, если этот процесс не остановить, кариес будет прогрессировать.

Зубная эмаль выдерживает максимум шесть деминерализаций в день, иначе она не успевает восстанавливаться. В этом случае риск кариеса растёт независимо от количества съеденной еды за один прием пищи, а за количества приёмов пищи в день.

Слюна способна исправить вызванные повреждения через 30 минут после каждого приёма пищи, этот процесс называется **реминерализация**, то есть восстановление минеральных структур эмали.

Жевательные резинки и пастилки, содержащие **ксилит**, сокращают время деминерализации в два раза, эмаль восстанавливается всего за 15 минут, но это никаким образом не может заменить чистку зубов.

### **Следует помнить:**

- ✓ Бактерии, вызывающие кариес, передаются через слюну, поэтому еду ребенка не следует пробовать с его ложки. Определить температуру молока в детской бутылочке можно налив его на запястье.
  
- ✓ Профилактика кариеса включает в себя чистку зубов по две минуты дважды в день зубной пастой содержащей фтор, правильный режим питания, употребление воды как основного напитка.

# Гигиена ротовой полости

## Чистка зубов

Чистить зубы необходимо **дважды** в день утром и вечером фторсодержащей зубной пастой в течении 2-х минут, именно за такое время фтор воздействует на эмаль, укрепляя её. Зубную щётку нужно использовать **мягкую**, даже средняя жесткость щетины приводит к рецессии десны, то есть опускает её край, обнажая поверхность зуба. Неправильная техника чистки зубов также может травмировать дёсны.

Придерживаясь нижеуказанных **правил**, вы не только идеально вычистите поверхности зубов от налёта, тем самым предотвращая появление зубного камня, но и не повредите десну:

✓ Разделите ротовую полость на четыре части и на чистку каждой из них выделите по 30 секунд. Каждая часть делится ещё на три: внутренняя, внешняя и жевательная поверхности, на каждую из них выделите по 10 секунд. Используя данные рекомендации вам будет легче следить какая поверхность уже очищена, а какая нет, и 2 минуты пройдут незаметно.



✓ Щётку следует держать под углом 45 градусов по отношению к десне. Налёт накапливается на границе десны с зубом.



✓ Вам не должно быть больно. Очищать зубную поверхность нужно тщательно, но не прилагая излишних



усилий. Мануальную щётку следует держать как карандаш, таким образом вы не травмируете десну.

✓ Здоровые дёсны не кровоточат, но если во время чистки начинает идти кровь - это признак того, что они воспалены. Воспаление может быть вызвано наличием зубного камня и неправильной чисткой зубов. Поддерживая хорошую гигиену ротовой полости, кровотечение полностью прекратится в течении 2-х недель.



✓ Не забудьте очистить заднюю сторону самого последнего зуба. Если же щётка не достаёт, попробуйте

не открывать сильно рот, немного приоткройте его, таким образом щека расслабится.

✓ Очищая внутреннюю часть передних нижних зубов, поставьте щётку в вертикальное положение.



✓ Электрическая зубная щётка намного эффективней вычищает налёт, чем мануальная, но и с помощью мануальной щётки можно достичь отличного результата.



## Чистка межзубных промежутков

Используя только зубную щётку **невозможно** очистить труднодоступные места, поскольку щетинки не способны достаточно хорошо проникнуть в промежутки между зубами. Именно для этого существуют специальные средства: зубные нити, флоссеры и щётки для межзубных промежутков.



**Нити и щётки** – это средства для удаления налёта между зубами и предотвращения образования зубного камня и кариеса. Оба

средства одинаково **эффективны**, если правильно подобраны под личные особенности, а именно ширину пространства между зубами, а также наличие и расположение зубов.

Зубные нити и флоссеры - идеальные средства для частых зубов, а щётки подходят для чистки промежутков среднего и больше обычного размеров. Щётка подбирается в зависимости от ширины межзубных промежутков.

Использование средств очистки межзубный промежутков **ежедневно** предотвращает появления кариеса, воспаления десен и неприятного запаха изо рта.



## Использование зубной нити

- ✓ Принцип использования зубной нити и флоссера одинаковый.
- ✓ Возьмите 40-50 см нити и обмотайте её вокруг указательных пальцев, оставляя между пальцами примерно 5 см нити.
- ✓ Удерживайте нить указательными и большими пальцами, чем меньше расстояние, тем легче управлять нитью.
- ✓ Не вдавливайте зубную нить между зубов.



- ✓ Легкими усилиями введите нить между зубов, чтобы не повредить десну.

- ✓ Плавными движениями скользите нитью по поверхности зуба под край десны и обратно.



- ✓ Тщательно очищайте каждый зуб с обеих сторон, включая заднюю сторону самого последнего зуба.

## Использование межзубных щёток

✓ Размер щётки зависит от личных особенностей зубов и их расположения, так как расстояния между зубами могут отличаться.



✓ Подходящая щетка должна быть немного больше чем расстояние между зубами и её щетинки должны заполнять всё межзубное пространство.

✓ Очень важно подобрать подходящий размер и форму щётки, поэтому проконсультируйтесь с зубным врачом или стоматологическим гигиенистом.

✓ Слишком маленькая щётка недостаточно вычищает и наоборот - большая щётка может вызвать повреждение десны, эмали и шейки зуба.

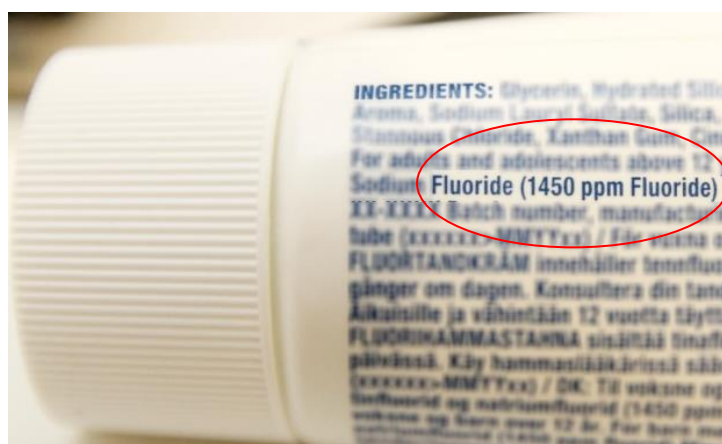
✓ Применяя щётку-ёршик в промежутках между задними зубами, согни её под угол 90 градусов и введи щётку с внутренней части рта.

✓ Если после использования щётка не повреждена, её можно прополоскать и применить в следующий раз.

## Фтор

Фтор — это природное минеральное вещество, укрепляющее зубы и предотвращающее появление кариеса. Самым простым способом получения фтора является чистка зубов фторсодержащей пастой.

Чистку зубов следует начинать сразу же, как прорежется первый молочный зуб. Содержание фтора можно найти на обороте тюбика в составе.



Детям до 6 лет не нужно употреблять другие фторсодержащие продукты без рекомендации специалиста. Использование отбеливающих зубных паст детьми, не желательно.

После чистки зубов рот не следует сильно полоскать водой. Полоскание уменьшает содержание фтора в слюне, что может ослабить действие зубной пасты.

## Рекомендации в зависимости от возраста:

- ✓ Детям младше 3-х лет следует чистить зубы дважды в день, но только один раз употребляя мазок зубной пасты, содержащей 1000-1100 ppm фтора.



- ✓ Детям от 3-х до 5-ти лет чистка зубов должна быть дважды в день и оба раза с зубной пастой размером в маленькую горошину. Содержание фтора 1000-1100 ppm.

горошину. Содержание фтора 1000-1100 ppm.

- ✓ Начиная с 6 лет можно употреблять 0,5 - 2 см зубной пасты, содержащей взрослую дозу фтору, то есть 1450 ppm.



# Влияние питания на здоровье ротовой полости



Правильное питание поддерживает здоровье всего организма и уменьшает риск возникновения многих заболеваний. При этом не рассматривается употребление каких-либо продуктов по отдельности, речь идет о здоровом питании в целом.

**Регулярный** режим питания позволяет избежать не планированные перекусы и переедание, он предотвращает образование кариеса, а также облегчает обмен веществ и контроль собственного веса. В правильный режим питания входит 4-6 приёмов пищи в день, включая перекусы.

Согласно **скандинавским рекомендациям** несколько раз в день следует употреблять в пищу овощи, фрукты, ягоды и цельнозерновые продукты. Намазку на хлеб стоит выбирать на основе растительных жиров. Желательно употреблять минимум дважды в неделю рыбу и еду с низким содержанием соли.

Выбирая благоприятный для зубов **напиток** обратите внимание на содержание в нём сахара и кислот, которые вредны здоровью зубов. Сахароза, глюкоза, фруктоза и

крахмальные сиропы являются вредными видами **сахара** в результате расщепления которых образуются сахарные кислоты. Другими словами, сахаром питаются бактерии, в результате чего образуется кариес.

**Кислоты**, в свою очередь, могут понизить кислотность рта, тогда зубные поверхности начинают растворяться без участия бактерий, так происходит поражение зубной эмали или эрозия.

Опасные кислоты содержатся в цитрусовых фруктах, соках, винах, лимонадах. Стоит обратить внимание, что такие кислоты могут быть и в напитках, не содержащих сахар. С каждым приемом пищи рекомендуется пить обезжиренное молоко или кефир, но **вода** должна быть основным напитком.



Напитки, в которых содержатся сахар и кислоты, нежелательно употреблять между приемами пищи или ночью, так как в эти периоды отсутствует, устраняющее вред, повышенное слюноотделение, вызываемое жеванием еды.

## **Внимание!**

- ✓ Вода – лучший напиток для утоления жажды между основными приёмами пищи и в ночное время.
  
- ✓ Обезжиренное молоко и кефир являются лучшими напитками во время еды.
  
- ✓ Здоровая пища - залог здоровья всего организма
  
- ✓ Правильный режим питания включает в себя 3 основных приёма пищи и максимум 3 перекуса.
  
- ✓ Зубам нужно время для отдыха и восстановления. Даже перекус одной долькой яблока между основными приёмами пищи вызывает деминерализацию на восстановление которой потребуется 30 минут.

## Ксилит

Ксилит — это природный сахарозаменитель, который содержится в ягодах, фруктах, грибах. В промышленности его добывают с кукурузных



початков, а также с берёзы и буковых деревьев. И на вид, и на вкус он как обычный сахар.

Ксилит не влияет на уровень инсулина и не преобразуется в жир, поэтому используется в качестве сахарозаменителя для **диабетического** питания. При жевании ксилитовой жевательной резинки выделяются элементы, влияющие на вредоносные бактерии, таким образом предотвращая острые воспаления среднего уха (средний отит).

Ксилит имеет **антибактериальные свойства**, с помощью которых при регулярном употреблении он подавляет бактерии, вызывающие кариес. Для профилактики кариеса рекомендуется употреблять ксилитовые пастилки или жевательные резинки в течении 5 минут, после каждого приема пищи.

**Побочных эффектов** у ксилита практически нет, передозировка может вызвать дискомфорт в животе и приступы диареи. Детям не следует употреблять более



чем 10 г ксилита в сутки. Рекомендованная дневная доза 5 г.

**Польза:**

- ✓ снижает риск возникновения кариеса;
- ✓ прерывает воздействие кислот, тем самым сокращая деминерализацию;
- ✓ повышает слюноотделение, тем самым укрепляя защитные механизмы ротовой полости.

# Воздействие курения и алкоголя на здоровье ротовой полости

Доказано, что у недостаточной гигиены и вредных привычек есть общая связь. Под вредными привычками подразумевается употребление алкоголя, снюса и табакокурение.



**Курение** — это большой фактор риска как для общего здоровья, так и для здоровья ротовой полости.

Во рту курильщика можно обнаружить следующие изменения: пятна на слизистой оболочке, воспаление дёсен (гингивит), изменения цвета зубов, чёрный ("волосатый") язык, налёт, зубной камень, рецессия десны, смещение зубов.

Курильщики чаще страдают тяжелыми формами пародонтоза. Курения, алкоголь, плохая гигиена увеличивают риск заболевания раком ротовой полости на 80 %.



**Алкоголь** вызывает сухость и изменения слизистой оболочки, уменьшение слюноотделения, кариес, эрозию эмали зубов, рак ротовой полости. С уменьшением слюноотделения алкоголь изменяет структуру и функции

слюнных желез. Даже ополаскиватель полости рта, в состав которого входит алкоголь, повреждает слизистую оболочку.

Одной из причин появления кариеса есть содержание сахара в алкоголе. Эрозию эмали зубов вызывает низкий уровень pH алкогольных напитков.

Поражение слизистой оболочки (лейкоплакия и эритроплакия) могут быть вызваны алкоголем и являются возможными симптомами рака.



### **Внимание!**

При образовании во рту язв, шрамов, прыщей, незаживающих в течении двух недель, следует проконсультироваться у специалиста.

# Зубные травмы

Чаще всего зубные травмы возникают во время занятий спортом, при падениях, от ударов и от силы прикуса.

## Молочные зубы

Травмы молочных зубов очень частые и обычно они случаются с передними зубами. Также на губах и на деснах могут проявляться кровоточащие раны.

- ✓ В случае травмирования молочного зуба у ребёнка, обратитесь за помощью к специалисту.
- ✓ Никогда не вставляйте на место выпавший молочный зуб, потому что он может повредить коренной. Выпавший молочный зуб не может прижиться заново.
- ✓ После травмы следует питаться мягкой пищей на протяжении недели.
- ✓ Использования соски-пустышки запрещено.

## Коренные зубы

Неотложная помощь не требуется в случае откола маленькой части зуба.

Обратитесь к зубному врачу, если зуб сместился с места, чувствительный, болит или шатается после откола крупного куска. Если же зуб полностью выпал - немедленно свяжитесь со специалистом. Выпавший коренной зуб может прижиться заново, если его вставить на место в течении 30 минут:

- ✓ Промойте выпавший зуб молоком или солёным раствором (1 чайная ложка соли на стакан воды).
- ✓ Не прикасайтесь к корню зуба, держите его только за коронку.
- ✓ Вставьте зуб обратно в лунку и обратитесь в дежурную службу.
- ✓ Если не удаётся вставить зуб на место, поместите его в молоко или в солевой раствор, там он лучше всего сохранится. Если ни того ни другого нет поблизости, держите зуб под языком или аккуратно заверните его во влажную бумагу и срочно свяжитесь с дежурным врачом.

# Рекомендации после удаления зуба

- ✓ После удаления зуба прикусите стерильный марлевый тампон на 15-30 минут. Если кровотечение не останавливается или возобновляется через некоторое время – повторите эту процедуру сменив тампон.
- ✓ На протяжении двух часов после удаления не рекомендуется употреблять пищу.
- ✓ Не полощите водой и не прикасайтесь к лунке.
- ✓ В день удаления избегайте горячей пищи и напитков. Также запрещено курение, принятие горячей ванны, сауны и занятия спортом. День лучше провести в спокойствии.

## Обезболивание

В случае необходимости примите обезболивающее.

## Проблемные ситуации

Если кровотечение не прекращается, лунка невыносимо болит или проявляются другие симптомы, свяжитесь с дежурной службой (päivystys).



# eksote

## Контакты

**Округ социального и медицинского обслуживания  
Южной Карелии (Eksote)**

**Стоматология**

Тел. 05 352 7059

Бронирования время пн-чт с 8 до 16, пт с 8 до 15