# https://www.beauty-shop.ru/images/533665-3.jpg

# *ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА - ЭТО ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА*

Все мы знаем, что один из символов привлекательности – это открытая белозубая улыбка. Искренне улыбающийся человек со здоровыми зубами располагает к общению. Однако здоровые зубы – это и огромная польза для здоровья всего организма. Ведь зубы – это часть зубного органа в теле человека, и проблемы с ними немедленно отражаются на состоянии всего организма. Регулярная забота о гигиене полости рта и здоровье зубов поможет вам предотвратить многие болезни и сохранить здоровье на долгие годы. Все больше исследований указывают на возможную взаимосвязь пародонтита и множества болезней. Пародонтит - бактериальная инфекция; при попадании бактерий в кровоток, они могут вызвать ряд других заболеваний.

Состояние зубов зависит от нескольких факторов. Играет свою роль и генетика, но все-таки на 90% здоровье полости рта определяется правильным уходом. Это комплексное понятие включает в себя и домашние, и стоматологические процедуры. Если не пренебрегать непреложными правилами, кариес и другие проблемы не побеспокоят, а в будущем не придется тратить огромное количество времени и денег на лечение зубов.

Цель правильной личной гигиены полости рта – сделать зубы более здоровыми, дыхание – свежим и приятным, предотвратить кровоточивость десен и образование желтого налета. В результате правильного ухода улыбка станет привлекательной и белоснежной, а главный результат – предотвращение стоматологических заболеваний.

Правильное питание также очень важно. Например, яблоки укрепляют эмаль.

Существует несколько показателей правильной и эффективной гигиены полости рта:

* чистые зубы без застрявших кусочков пищи;
* розовые десны, которые не болят и не кровоточат при чистке зубной щеткой;
* отсутствует неприятный запах изо рта;
* не возникает болевых ощущений при пережевывании пищи.

Если состояние ваших зубов не соответствует хотя бы одному из этих признаков, необходимо обратиться к стоматологу. При необходимости он проведет лечение и даст советы по уходу за полостью рта, посоветует подходящие зубные щетки и пасты, укажет на проблемные области.

***Сердечно-сосудистые заболевания:***

*Сердце и зубы – в чем связь?*

Чистка зубов и уход за всей полостью рта поможет вам решить многие проблемы со здоровьем. Прежде всего, это профилактика сердечных заболеваний. Во рту и на зубах живет масса разных микробов, и не все они дружелюбны к нашему организму.

При плохой гигиене полости рта микробы легко могут проникнуть в сосуды десен, а оттуда – в общую систему кровообращения. В результате происходит поражение стенок артерий, их воспаление и утолщение, что нарушает кровообращение, особенно если это коронарные артерии. Резко повышается риск инфаркта миокарда. Если вы чистите зубы один раз в день, вы на 70% увеличиваете риск получить болезни сердца. У пациентов, страдающих пародонтитом, повышен риск возникновения заболеваний сердца, более того, пародонтит увеличивает риск инфаркта со смертельным исходом в два раза.

Бактерии из пародонта проникают в кровь, что вызывает воспаление стенок сосудов и может спровоцировать образование тромбов. А тромбы, как известно, могут перекрыть просвет сосудов и послужить причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Пораженные кариесом зубы также опасны для сердца, так как это источник хронической инфекции полости рта. Зачастую у таких людей бывают ангины, микробы переходят из кариозных полостей на миндалины. А ангина имеет способность сказываться на сердце и суставах. При частых ангинах может развиваться ревматизм, повреждение суставов (артрит), а также микробно-аллергическое поражение сердца (порок).

***Гастрит и улыбка***:

Если есть разрушающиеся зубы или вам их удаляли – вы в одном шаге от проблем с пищеварением: [гастритом](https://www.passion.ru/health/lechenie-i-profilaktika/gastrit-simptomy-i-profilaktika-36187.htm), колитом и дискомфортом в животе.

Это происходит из-за нарушения пережевывания пищи, а это основная роль здоровых зубов. Неполноценно пережеванная пища, попадая в желудок и кишечник, раздражает и напрягает их, нарушает работу ферментов. И даже если вы поставите импланты или коронки, они не смогут полноценно заменить зубы: сила давления зубов при жевании равна 100-120 кг на квадратный сантиметр площади - при том, что больной зуб или коронка могут осуществить силу давления от 20 до 50 килограммов.

***Заболевания желудочно-кишечного тракта:***

Проблемные зубы не в состоянии обеспечить правильное механическое измельчение пищи, подготавливающее ее к усвоению в[желудочно-кишечном тракте](https://www.passion.ru/health/zhkt/). Если у вас болят зубы, десны и нет возможности тщательно пережевывать пищу, то на желудок ложится дополнительная нагрузка, которая может привести к всевозможным заболеваниям.

Общими механизмами развития как пародонтита, так и заболеваний желудочно-кишечного тракта является наличие микроорганизмов, способных вызвать воспалительные и имунные реакции. [Хронический гастрит](https://www.passion.ru/health/zhkt/hronicheskiy-ochagovyy-gastrit-86156.htm), язвенная болезнь желудка, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, панкреатит – лишь часть заболеваний желудочно-кишечного тракта, которые могут быть вызваны заболеваниями полости рта.

***Сахарный диабет:***

Большинство ученых подтверждают, что при воспалительных заболеваниях пародонта уровень сахара в крови повышается. В ряде современных исследований установлено, что успешное лечение пародонтита у пациентов с диабетом со временем сопровождалось нормализацией и уровня сахара в крови. Для нормализации своего состояния больные диабетом должны не только выполнять рекомендации по лечению основного заболевания, но и при необходимости проходить пародонтологическое лечение у стоматолога.

Диабетики чаще подвержены пародонтиту, который может также оказывать влияние на контроль глюкозы в крови. Пародонтит может являться фактором риска для развития диабета даже у здоровых пациентов.

***Беременность:***

Беременные женщины, страдающие пародонтитом, могут быть подвержены риску преждевременных родов и дефицита массы тела новорожденного.

[Гормональные изменения](https://www.passion.ru/health/drugie-zabolevaniya/gormonalnyy-sboy-u-zhenshchin-57232.htm)в организме беременной женщины способны спровоцировать воспаление и кровоточивость десен. Инфекции, обитающие в зубах беременной женщины, могут оказывать неблагоприятное влияние на плод и спровоцировать невынашиваемость беременности. Заболевания пародонта повышают риск преждевременных родов в 7 раз!

Вследствие частого отсутствия болей при пародонтите, многие женщины не подозревают о своем диагнозе, пока заболевание не перешло в тяжелую стадию. Лучшая защита от пародонтита - ежедневный уход за полостью рта с помощью зубной щётки и зубной нити, а также регулярное посещение стоматолога.

**Как сохранить зубы здоровыми?**

Поскольку от здоровья зубов зависит состояние всего организма, очень важно ***при помощи правильного ухода за зубами и всей полостью рта***не допускать развития недугов, способных существенно ухудшить качество нашей жизни. Чтобы избежать заболеваний полости рта и, как следствие, болезней других органов, необходимо не забывать о ежедневной профилактике:

* Обязательно полощите рот водой после каждой трапезы и перекуса, можно пожевать кусочек сыра или жвачку, это делают несколько минут;
* Утром и вечером регулярно чистите зубы не менее 3 минут, а также очищайте щеки, десны и язык;
* Обязательно пользуйтесь зубными флоссами – нитями для удаления частиц пищи между зубами;
* Не пренебрегайте ополаскивателями для рта, особенно при проблемах с деснами;
* Регулярно посещайте стоматолога – каждые полгода нужно проходить осмотр, даже если ничего не болит.

***А еще не забывайте, что правильная гигиена – это правильная зубная щетка, ее нужно выбирать придирчиво и регулярно расставаться со старой, обзаводясь новенькой.*** Тогда ваши зубы останутся на своих местах, будут красивыми и здоровыми, прослужат на страже вашего здоровья много лет.