ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА У ДЕТЕЙ

Ключевые слова : индивидуальная гигиена полости рта , чистка зубов, средства гигиены рта и зубов.

Аннотация научной статьи:
Подробно описаны современные предметы (салфетки, зубные щетки, нити, зубочистки, ирригаторы и т.д.) и средства гигиены (пасты, гели, эликсиры, ополаскиватели) для детей разных возрастов. Представлены методы индивидуальной (домашней) гигиены полости рта. Какими средствами следует поддерживать гигиену рта до очередного посещения стоматологического кабинета, должен порекомендовать ребенку и/или родителям врач-стоматолог.

Индивидуальная гигиена полости рта у детей

Индивидуальная гигиена полости рта является неотъемлемой частью профилактики основных стоматологических заболеваний и предусматривает оптимальное удаление мягкого зубного микробного налета с поверхности зубов и десен. К сожалению, оптимальное удалениене означает полное удаление налёта. Гигиенический уход за зубами – технически сложная задача. Это вязано с тем, что зубные отложения малодоступны прямому воздействию: они лежат на криволинейных, вогнутых и выпуклых поверхностях зубов с различными радиусами кривизны (зубная дуга, каждая поверхность зуба), в узких ретенционных пунктах (фиссурах, межпроксимальных пространствах), покрывают участки зубов, тесно прилежащих к другим органам и тканям языку, ветви нижней челюсти и т.д.); поверхности зубов имеют большую совокупную площадь**.**Кроме того, наблюдается индивидуальныйне достаток в мотивации и мануальной сноровке, особенно у детей. Чтобы достичь оптимального результата, требуется хорошо овладеть техникой чистки, иметь специальные предметы и средства для ухода за полостью рта, а также соблюдать рекомендации по продолжительности чистки зубов. Важно очищать зубы

достаточно долго. Как правило, как желательное время для чистки зубов указывают 2–3 минуты. Между тем по данным исследования Saxer et al. (1998), среднее время чистки зубов населением составляет всего лишь 80 секунд. Рекомендации о длительности чистки зубов в 2–3 минуты не выполняются до сих пор. Научные исследования и практический опыт показывают, что сложно изменить поведение населения в этой области (Weinstein et al., 1989). Если трудно изменить привычки людей по отношению к гигиене полости рта, целесообразно разрабатывать основные и вспомогательные предметы и средства для более эффективной гигиены полости рта.

Предметом гигиены называют простые и сложные (ручные, механические, электрические и т.д.) устройства, оказывающие механическое воздействие на зубные отложения, – щетки, нити, зубочистки, ирригаторы и т.д.

Средством гигиены называют, как правило, пастообразные (пасты, гели) или жидкие (эликсиры, ополаскиватели) препараты, которые воздействуют на зубные отложения механически и часто имеют выраженные профилактические добавки химической природы.

Зубные щетки

В конструкции щетки различают головку, ручку и стебель (шейку), их соединяющий. К зубной щетке предъявляют определенные требования. Она должна быть эффективной, безопасной, удобной в манипуляциях, соответствовать индивидуальным размерам полости рта и зубов, быстро чистить зубы и аэрировать полость рта, быть устойчивой к сырости, прочной. Основные задачи использования зубной щетки – разрушение структуры мягких зубных отложений и смещение их фрагментов с подлежащей поверхности Детские зубные щетки отличаются от взрослых. Ручка зубной щетки должна бытьтолстой, максимально удобной для ребенка. Специальные детские щетки разработаны с учетом анатомического строения кисти и особенности захвата детской рукой Существуют зубные щетки, у

которых при чистке зубов (в течение 2–3 минут)изменяется первоначальный цвет ручки.Такую модель целесообразно рекомендовать детям, что дает возможность приучить их правильно чистить зубы. Таким же свойством обладают зубные щетки, укоторых в ручку вмонтирована погремушка.
При правильных (вертикальных) движениях щетки издается звук, а при горизонтальных (неправильных) зубная щетка «молчит». *Музыкальная зубная щетка* Canpol рекомендуется для детей от 3 лет. Музыка начинает звучать, когда ребенок чистит зубы правильными движениями. Использование такой щетки мотивирует ребенка к индивидуальной гигиене и помогает закрепить полученные практические навыки.

Зубные пасты

Для оптимального ухода за зубами недостаточно правильно изготовленной щетки, необходима и зубная паста. Исследования показали, что широкое применение местных фторидов, прежде всего в зубных пастах, на основе эффекта синергии фторидов и гигиены полости рта привело к измеримому снижению интенсивности кариеса. *Зубные пасты* необходимы в домашней гигиене полости рта. Они имеют важную функцию при механическом удалении налета и окрашивания, препятствуют образованию зубного камня и защищают сверхчувствительные шейки зубов (Zimmer et al., 1994). Однако самая важная функция зубных паст состоит в том, что они являются носителями фторида. Многие клинические исследования показали, что регулярным применением фторсодержащей зубной пасты можно достичь торможения кариеса, которое составляет примерно 25% (Clarkson et al., 1993). Зубные пасты, классифицируемые в Европе как косметика, как правило, могут содержать максимум 0,15% фторида. Чем ближе к этому значению, тем лучше для профилактики кариеса (Zimmer et al., 1994). Содержание фторида в детской зубной пасте не должно превосходить *0,05%* из-за риска флюороза (DGZMK,2000).

Детские зубные пасты

Детский возраст является важным периодом роста и созревания зубов, причем сроки прорезывания зубов у разных детей могут существенно различаться. Следует учитывать, что зубы, прорезавшиеся слишком рано или с большим запозданием, как правило, имеют низкую резистентность к кариесу. После прорезывания зуба в течение длительного времени происходит созревание эмали, которое может занимать от 2 до 5 лет. На протяжении периода минерализации (особенно в течение первого года после прорезывания) зубы ребенка нуждаются в эффективном уходе. Состав детских зубных паст должен способствовать ускоренному созреванию эмали, обеспечивая при этом высокий уровень защиты от негативных воздействий, не оказывая травмирующего действия. Любая зубная паста имеет в своем составе абразивные вещества, которые способствуют лучшему очищению зубов от налета; пенообразующие вещества (если образуется пена, то очищающие способности у пасты выше, она лучше распределяется в полости рта); лечебно-профилактические и вкусовые добавки. Абразивы – мелкие частички, которые очищают эмаль зубов от налета и составляют от 20 до 40% всего содержимого зубной пасты. Степень абразивности определяется не только количеством, но и качеством абразива. Чем крупнее размер частиц, тем более грубое абразивное воздействие оказывает зубная паста. Чем меньше размер частиц, тем ниже абразивность пасты. Индекс RDA (Radioactive Dentin Abrasion) обозначает размер частиц. Он должен быть указан на упаковке пасты.

Уход за полостью рта детей 4–6 лет осуществляют дети и взрослые совместно с помощью щетки и пасты. Роль родителей –контролировать и направлять ход процедуры, завершить чистку зубов. Щетка должна иметь мягкую щетину. Рекомендуют начинать чистку зубов ребенка с прорезавшихся первых постоянных моляров. Подбор зубной пасты должен осуществлять врач-стоматолог с учетом возраста ребенка, состояния его зубов и десен,

содержания фтора в питьевой воде конкретного района. Врач может оценить качество чистки зубов и откорректировать гигиенические навыки ребенка. Несмотря на большой ассортимент предметов и средств ухода за полостью рта, гигиеническое состояние полости рта населения не всегда является удовлетворительным. Это может быть связано как с погрешностями при выполнении чистки зубов, так и с неправильным подбором зубных щеток и зубных паст, а также дополнительных гигиенических средств (ополаскиватели, нити, ершики и др.), которые пациенту обязан подобрать стоматолог.

Контролируемая гигиена выполняется самим пациентом, однако включает профессиональное обучение и контроль качества очищения зубов специалистом. Как свидетель ствуют данные проводимых исследований, контролируемая чистка зубов повышает качество гигиены полости рта до 80%. В первое посещение врач-стоматолог (или его помощник) демонстрирует ребенку на модели один из эффективных методов чистки зубов. Затем следует определить гигиенический индекс (ГИ) пациента с использованием методов окрашивания налета (рис. 15). После того как ребенок самостоятельно почистит зубы, ГИ оценивается повторно. Манипуляции в таком порядке могут повторяться до тех пор, пока налет на поверхности всех зубов перестанет определяться. Подросткам и взрослым для лучшего очищения всех поверхностей зубов от налета рекомендуется стандартный метод чистки зубов, при котором последовательно с использованием различных видов движений зубной щетки чистят наружную, внутреннюю и жевательную поверхности зубов.

Схема чистки зубов (рис. 16)

1. Наружные поверхности:

Вертикальные движения – щетку ставят под углом 45° к вертикальной оси зуба и выполняют 10 подметающих движений. Таким образом, постепенно продвигаясь, вычищают зубы верхней, а затем нижней челюсти.

Горизонтальных возвратно-поступательных движений также 10 – сначала вычищают зубы верхней, а затем нижней челюсти.

Круговых движений также 10 – щетка описывает круги на наружных поверхностях верхних и нижних зубов.

Выполнив весь комплекс движений, переставляют щетку на внутреннюю поверхность зубов.

2. Внутренние поверхности – так же, как и при чистке наружных оверхностей, выполняются вертикальные, горизонтальные и круговые движения.

3. Жевательные поверхности очищают с использованием горизонтальных и круговых движений в той же последовательности. У детей контролировать процедуру чистки зубов должны родители. Для контроля эффективности удобно использовать красящие жевательные таблетки, пасты или растворы, которые окрашивают поверхности недостаточно хорошо очищенных от налета зубов. Однако даже при хорошей технике чистки зубов по истечении рекомендуемого времени достигается состояние, при котором дальнейшая чистка больше не ведет к существенному улучшению гигиенического состояния полости рта. Поэтому целесообразно не менее двух раз в год проводить профессиональное удаление зубных отложений. После профессиональной чистки зубов врач должен порекомендовать пациенту и/или его родителям, какими средствами следует поддерживать гигиену рта до следующего посещения стоматологического кабинета. При этом следует учитывать возраст, психологические особенности личности пациента (по возможности), состояние здоровья полости рта и зубов.