Гигиена и уход за зубами

Здоровье ротовой полости

Через рот в организм попадают питательные вещества и воздух, необходимые для жизнедеятельности. Нижняя часть лица включает зубы, щеки, губы, слизистую оболочку ротовой полости, которая защищает рот изнутри, и язык. Эти элементы позволяют нам жевать и измельчать пищу, глотать и разговаривать.

Зубы

Каждый зуб (Рис. 1) состоит из ***коронки*** и ***корня***: коронка - это видимая часть зуба, корень - скрытая часть, которая находится в ***челюстной кости***. Зуб состоит из ***эмали,*** то есть наружного слоя, ***дентина*** и ***пульпы***. Пульпа – это внутренняя часть зуба с нервными окончаниями и кровеносными сосудами, благодаря ей мы чувствуем боль, если зуб подвергается воздействию тепла или холода, травмам при жевании или часть зуба разрушена кариесом.
Периодонт выполняет роль опоры для зуба и включает ***челюстную кость*** и ***десну***. У детей так называемые *молочные зубы*, которых всего 20. Молочные зубы постепенно сменяются *постоянными зубами,* которых, включая зубы мудрости, 32: 8 резцов, 4 клыка, 8 премоляров и 12 моляров. Первым постоянным зубом вырастает моляр в возрасте 6 лет (Рис. 2).

Бактериальный налет

Бактериальный налет образуется под воздействием микроорганизмов, которые живут в ротовой полости, и остатков пищи, особенно сахара, которые откладываются на зубах. Слюна, а также движения языка и щек не в состоянии удалить налет: **нужна зубная щетка.** Если не удалять налет несколько дней, то он затвердеет и превратится в *зубной камень,* известковый налет, удалить который может только зубной врач. Основные последствия зубного налета: запах изо рта, кариес и болезнь периодонта.

Кариес

Что это такое?

Кариес разрушает твердые ткани зуба (эмаль и дентин) и приводит к образованию дырок на поверхности зуба.

Как он проявляется?

Если зуб не болит и не появляется повышенная чувствительность к холоду, то иногда кариес выявляется слишком поздно, когда зуб уже разрушен или

образовался абсцесс. Абсцесс зуба образуется, когда бактерии проникают через дырку в зубе, достигают пульпы и разрушают нервные ткани до образования гноя, от которого десна краснеет, распухает и болит (Рис. 3).

Как от него уберечься?

Снизить потребление сахара (не ешьте слишком много варенья, меда, конфет, шоколада!)
Чистить зубы щеткой несколько раз в день!

Болезнь периодонта

Что это такое?

Болезнь периодонта - это хроническое заболевание, которое сопровождается воспалением десен, образованием пустот между костью и десной, неустойчивость зубов, уменьшение челюстной кости вплоть до потери зубов (Рис. 4, 5).

Как она проявляется?

Десны кровоточат и опухают. Болезнь может появиться и у молодых, но обычно после 35-40 лет.

Как от нее уберечься?

- удалять зубной налет и остатки пищи;
- не курить;
- питаться сбалансированно, употреблять много фруктов и овощей;
- посещать зубного врача не реже одного раза в год и обращаться к нему каждый раз при появлении жалоб.

Другие советы:

- чистить зубы каждый раз после приема пищи не менее 2-3 минут;
- пользоваться щеткой с маленькой-средней головкой, которая достает до всех зубов; лучше пользоваться щеткой со щетиной средней жесткости;
- менять щетку каждые 3 месяца;
- тщательно чистить все зубы в направлении “от розового к белому”, т.е. от десны к зубу как с наружной, так и с внутренней поверхности зуба (Рис. 6). Кроме того, нужно чистить жевательную поверхность от задних зубов к передним (Рис. 7).

Почему так важно следить за зубами?

Для **пищеварительного аппарата**: пережевывание пищи готовит ее ко впитыванию питательных веществ в желудке и кишечнике.

Для **сердца и системы кровообращения, почек и суставов**: бактерии и микробы, вызывающие кариес и болезнь периодонта, могут попасть в кровь, а оттуда в сердце, почки и суставы с серьезными последствиями.

Из-за **риска рака ротовой полости**: если во рту надолго остаются канцерогенные вещества, например, из-за курения, или острая поверхность зубов или протезов постоянно травмирует слизистую рта, необходимо как можно скорее обратиться к врачу. Если не устранить эти факторы, они могут вызвать рак.

Igiene e cura dei denti

LA SALUTE DELLA BOCCA

La nostra bocca ci permette di introdurre nell'organismo le sostanze nutritive e l'aria indispensabili per vivere. Comprende i denti, le guance, le labbra, la mucosa orale, cioè il rivestimento che protegge la struttura interna della bocca, e la lingua. Questi elementi ci permettono di masticare e triturare il cibo, di deglutire, di parlare.

I DENTI

Ogni dente (Fig. 1) è costituito dalla ***corona*** e dalla ***radice***: la corona è la parte visibile del dente, la radice è la parte nascosta del dente, cioè contenuta nell'***osso alveolare***. Il dente è formato da ***smalto*****,** lo strato più esterno del dente, ***dentina*** e ***polpa dentaria***. La polpa è la porzione più interna del dente, ricca di terminazioni nervose e vasi sanguigni, ed è responsabile del dolore, che compare quando il dente è sottoposto a caldo e freddo o a traumi della masticazione, soprattutto se una parte del dente è stata distrutta dalla carie.
Il ***parodonto*** rappresenta il sostegno del dente e comprende l'***osso alveolare*** e la ***gengiva***.
Il bambino possiede i cosiddetti *denti da latte*, che in totale sono n. 20. I denti da latte vengono progressivamente sostituti dai *denti permanenti* che, quando sono presenti anche i denti del giudizio, sono n. 32: 8 incisivi, 4 canini, 8 premolari e 12 molari. Il primo dente definitivo a spuntare è il primo molare all'età di circa 6 anni (Fig. 2).

LA PLACCA BATTERICA

La placca batterica si forma ad opera di microrganismi normalmente presenti nella bocca e di residui alimentari, specialmente zuccheri, che si depositano sui denti. La saliva e i movimenti della lingua e delle guance non bastano a togliere la placca: **ci vuole lo spazzolino da denti**. Se la placca non viene tolta per diversi giorni si solidifica e diventa *tartaro*, deposito calcificato che può essere eliminato solo dal dentista.
L'accumulo di placca provoca come principali conseguenze: alito cattivo, carie dentale e malattia parodontale.

LA CARIE DENTALE

Che cos'è?

La carie danneggia i tessuti duri del dente (lo smalto e la dentina) e provoca la formazione di buchi sulla superficie del dente.

Come si manifesta?

Se non compaiono dolore e ipersensibilità al freddo, a volte ci si accorge della carie

troppo tardi con la rottura del dente oppure con un ascesso dentario. L'ascesso dentario si sviluppa quando i batteri, penetrando dalla lesione cariosa, riescono a raggiungere la polpa e provocano la distruzione delle strutture nervose fino alla formazione di pus, che genera un caratteristico arrossamento, gonfiore e dolore della gengiva (Fig. 3).

Come si previene?

- Evitare troppi zuccheri (attenzione a marmellata, miele, caramelle, cioccolato)
- Usare più volte al giorno lo spazzolino!

LA MALATTIA PARODONTALE

Che cos'è?

La malattia parodontale è una patologia cronica caratterizzata da infiammazione gengivale, formazione di spazi tra osso e gengiva, mobilità dentaria, riduzione dell'osso alveolare fino a perdere i denti stessi (Fig. 4, 5).

Come si manifesta?

Sanguinamento e gonfiore gengivale locale. Può comparire in età giovanile ma, più comunemente, dopo i 35-40 anni.

Come si previene?

- Rimuovere gli accumuli di placca e i residui di cibo;
- non fumare;
- seguire un'alimentazione bilanciata, ricca di frutta e verdura;
- effettuare visite di controllo dal dentista almeno una volta all'anno o se si hanno dei disturbi.

Altri consigli:

- spazzolare i denti dopo ogni pasto per almeno 2-3 minuti;
- usare uno spazzolino dalla testina medio-piccola in modo da arrivare in tutte le zone della bocca; è preferibile di durezza media;
- sostituire lo spazzolino almeno ogni 3 mesi;
- spazzolare accuratamente tutti i denti, facendo scorrere la testina dello spazzolino "dal rosa verso il bianco", cioè, dalla gengiva verso il dente, sia sulla superficie dei denti che guarda verso le guance sia su quella che guarda verso la cavità della bocca (Fig. 6). Inoltre, bisogna spazzolare le superfici masticanti dall'indietro verso la parte anteriore della bocca (Fig. 7).

PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE LA CURA DEI DENTI?

Per **l'apparato digerente**: la masticazione del cibo prepara l'assorbimento degli alimenti nello stomaco e nell'intestino.

Per il **cuore e il sistema circolatorio, i reni e le articolazioni:** i batteri o germi della carie e della malattia parodontale possono entrare in circolo, raggiungere il cuore o i reni o le articolazioni e danneggiarli in modo grave.

Per il **rischio di cancro orale**: se in bocca rimangono a lungo sostanze cancerogene derivanti, ad esempio, dal fumo o se superfici taglienti dentarie o di protesi provocano continue lesioni alla mucosa orale, queste devono essere fatte vedere il più presto possibile ad un medico. Se non guariscono, infatti, possono diventare cancro.

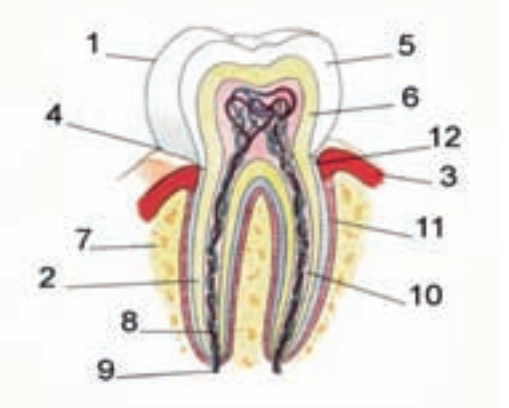


Рис. 1

Структура зуба (1. коронка; 2. корень; 3. десна; 4. шейка; 5. эмаль; 6. дентин; 7. челюстная кость; 8. кровеносные сосуды и нервы; 9. апикальное отверстие; 10. пульпа; 11. периодонт; 12. цемент).

Fig. 1

Struttura del dente (1. corona; 2. radice; 3. gengiva; 4.colletto; 5. smalto; 6. dentina; 7. osso alveolare; 8.vasi sanguigni e nervi; 9. apice; 10. polpa; 11. legamento parodontale; 12. cemento).

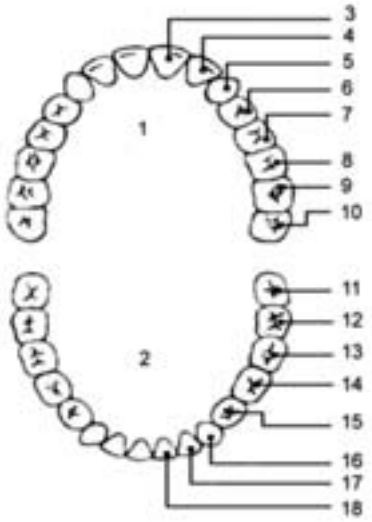


Рис. 2

Постоянные зубы (1. твердое небо; 2. дно полости рта. **Верхняя челюсть:** 3-4. резцы; 5. клык; 6-7. премоляры; 8-9-10. моляры. **Нижняя челюсть:** 11-12-13. моляры; 14-15. премоляры; 16. клык; 17-18. резцы).

Fig. 2

Denti permanenti (1. palato duro; 2. pavimento della bocca. **Emiarcata dentaria superiore:** 3-4. incisivi; 5. canino; 6-7. premolari; 8-9-10. molari. **Emiarcata dentaria inferiore:** 11-12-13. molari; 14-15. premolari; 16. canino; 17-18. incisivi).



Рис. 3

Развитие кариеса.

Fig. 3

Evoluzione della lesione cariosa fino alla formazione di un ascesso.



Рис. 4

Здоровая десна (1) и больная десна (2).

Fig. 4

Gengiva sana (1) e gengiva malata (2).

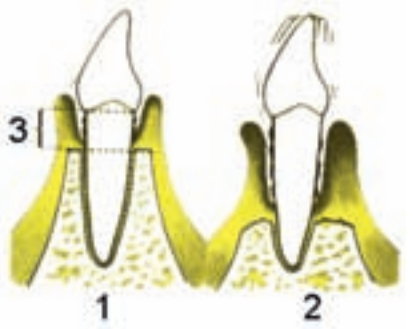


Рис. 5

Здоровый периодонт (1) и больной периодонт (2) с потерей опоры зуба (3), который шатается и может выпасть.

Fig. 5

Parodonto sano (1) e parodonto malato (2) con perdita di supporto del dente (3), che vacilla e può cadere.

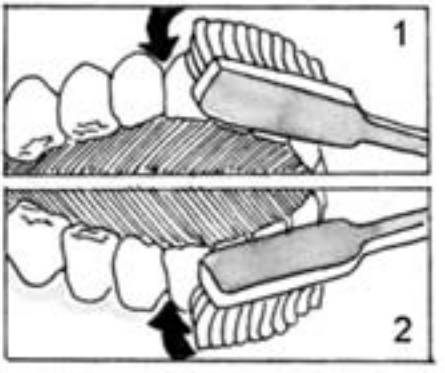


Рис. 6

Чистка вестибулярной поверхности зубов (1. **верхние зубы:** сверху вниз; 2. **нижние зубы:** снизу вверх).

Fig. 6

Spazzolamento delle superfici vestibolari dei denti (1. **denti superiori**: dall'alto verso il basso; 2. **denti inferiori:** dal basso verso l'alto).

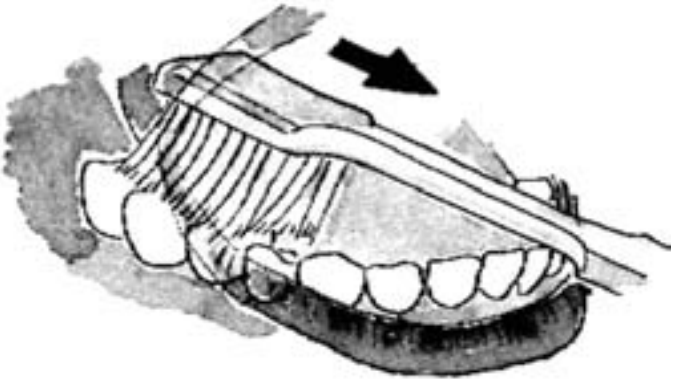


Рис. 7

Чистка жевательной поверхности зубов (от задних зубов к передним).

Fig. 7

Spazzolamento delle superfici masticanti dei denti (dall'indietro verso l'avanti della bocca).

Rotary Club Pavia Ticinum
Anno Rotariano 2013-2014

COMUNE DI PAVIA
ASSESSORATO ALLA CULTURA, TURISMO, PROMOZIONE DELLA CITTÀ, MARKETING TERRITORIALE E RAPPORTI CON L'UNIVERSITÀ

Prefettura di Pavia
Ufficio territoriale del Governo

PROVINCIA DI PAVIA

UNIVERSITÀ DI PAVIA

Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Pavia

www.rotary2050.net/alfabetiperlasalute