



ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА – важная составляющая качества жизни человека

Полость рта – это начало желудочно-кишечного тракта, самой крупной и важнейшей системы органов, обеспечивающих организм человека питательными веществами и энергией.

ПИЩЕВАРЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ ВО РТУ

- **С помощью зубов** пища измельчается
- **Язык** – анализатор вкуса и качества пищи, помогает смешивать её со слюной
- **Слюна** – пищеварительный сок, в ней содержится около 50 различных ферментов
- **Губы** – сверхчувствительная часть ротовой полости. В первые минуты жизни именно губы находят сосок матери, присасываются и позволяют питаться молоком матери. У взрослого человека губы лучше, чем руки могут распознать жар или холод, колючее или пушистое

**МОДНЫЙ ТРЕНД СРЕДИ ЖЕНЩИН –
увеличение губ, может привести к потере
чувствительности этой части ротовой полости.**

Основные правила гигиены полости рта:

- **ЧИСТИТЬ ЗУБЫ** не реже 2-х раз в день
- **УДАЛЯТЬ** застрявшие после еды частицы пищи, используя зубную нить или зубочистку
- **ПОСЛЕ «ПЕРЕКУСА»** использовать специальный ополаскиватель или жевательную резинку

Слюна

- Участвует в пищеварении, выполняет защитную функцию
- Защищает полость рта от пересыхания
- Отмывает налет
- Обладает противовирусным и бактерицидным действием
- Заживляет ранки во рту
- Защищает от токсических веществ (большое количество жидкой слюны и снижает концентрацию токсических факторов).

Слюна - основной источник кальция и фосфора для эмали зубов.

- **При pH 7-8** (щелочная) – кальций проникает в эмаль и укрепляет её
- **При pH 5-6** (кислая) – наоборот кальций из эмали вымывается.

В течение суток у взрослого человека образуется от 0,5 до 2,0 л слюны.

КИСЛОТНАЯ

ШКАЛА PH

НЕЙТРАЛЬНАЯ



3		Животные белки: мясо, сыр, творог, яйцо, жареные орехи, попкорн.
4		Растительные белки: злаки, орехи, семечки, сахар, сладкие газированные напитки
5		Фруктовые соки, рыба, зеленый чай, некоторые кислые фрукты
6		Вода родниковая Вода из под крана
7		Яблоки, бананы, персики, абрикос, грибы, болгарский перец
8		Сельдерей, свекла, горох, стручковая фасоль, картошка, виноград
9		Капуста, зелень, спаржа, морковь, огурец, лук, водоросли
10		
11		

ЩЕЛОЧНАЯ

Для сохранения зубов здоровыми, полезно позаботиться о щелочной реакции слюны.

Кислую реакцию от употребления белковых продуктов можно нейтрализовать зеленью.

К заболеваниям полости рта относят:

- Заболевание зубов
- Заболевание десен и мягких тканей
- Заболевание слизистой оболочки.



Наиболее распространенное заболевание зубов – это кариес.

Процесс образования кариеса



Болезни полости рта влияют на весь организм



- **Кариес** становится причиной ангины, боли в ушах, голове, в глазах



- **Пульпиты** и периодонтиты – источник инфекции, поражающие сердце и нервную систему



- **Все заболевания** полости рта способствуют развитию проблем с ЖКТ



- **Больные зубы** в общем ослабляют иммунитет.

Стадии развития кариеса

Стадия пятна

Меняется цвет эмали



Не болит
и не беспокоит

Поверхностный кариес



Не болит, может
застревать пища

Средний кариес



Зуб может
реагировать на
горячее и холодное

Глубокий кариес



Болезненные
ощущения

Глубокий кариес

осложненный



Сильные
болезненные
ощущения

- **Выявить** кариес на ранней стадии
- **Получить** рекомендации по гигиене полости рта
- **Узнать** об индикаторах налета
- **Пройти** процедуру профессиональной чистки

вы сможете у гигиениста стоматологического в Центрах здоровья.

**БЕСПЛАТНО • ЕЖЕГОДНО
С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
ЦЕЛЬЮ**

**Центры здоровья
в Улан-Удэ:
ул. Жердева, 100
ул. Советская, 326
Тел.: 8 (3012) 377-300**

