



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики Департамента здравоохранения города
Москвы»

**Гигиена полости рта,
особенности ухода в пожилом
возрасте**



Человек здоров, пока здоровы его зубы.

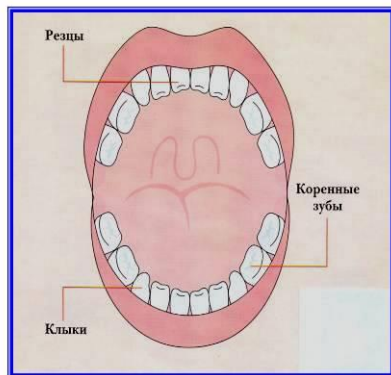


Стоматологическое здоровье людей является важной проблемой современного общества. Во все времена здоровье зубов неоспоримо связывалось с гигиеной полости рта



Какие бывают зубы

ВИДЫ ЗУБОВ И ИХ ФУНКЦИИ



***РЕЗЦЫ** – разгрызать
твёрдую пищу*

***КЛЫКИ** – откусывать
твёрдую пищу*

***КОРЕННЫЕ ЗУБЫ** –
перетирать пищу*

У человека, как и у большинства млекопитающих, в течение жизни последовательно сменяются 2 типа зубов: молочные и постоянные. Вначале функционируют 20 временных молочных зубов, которые прорезываются к трем годам. С шести лет эти зубы постепенно заменяются 32 постоянными зубами.



Зубы принимают активное участие в основных жизненных функциях организма



Полость рта является начальным пунктом пищеварения. Пищеварение начинается уже в полости рта, когда мы измельчаем пищу зубами.

Зубы принимают непосредственное участие в образовании звуков и становлении речи, Потеря отдельных, особенно передних, зубов заметно отражается на четкости произношения слов.



Зубы придают внешний вид лицу – при их отсутствии или неестественном положении искажаются черты лица.



Зубы и их строение

СТРОЕНИЕ ЗУБА



Зуб – это орган, который имеет характерную форму и строение, занимает определенное положение в зубном ряду, состоит из определенных специфических тканей, имеет собственный нервный аппарат, кровеносные и лимфатические сосуды.

Зубы располагаются в лунке – альвеоле – специальной впадине в кости челюсти.



Основные ткани зуба

структура основных тканей зуба

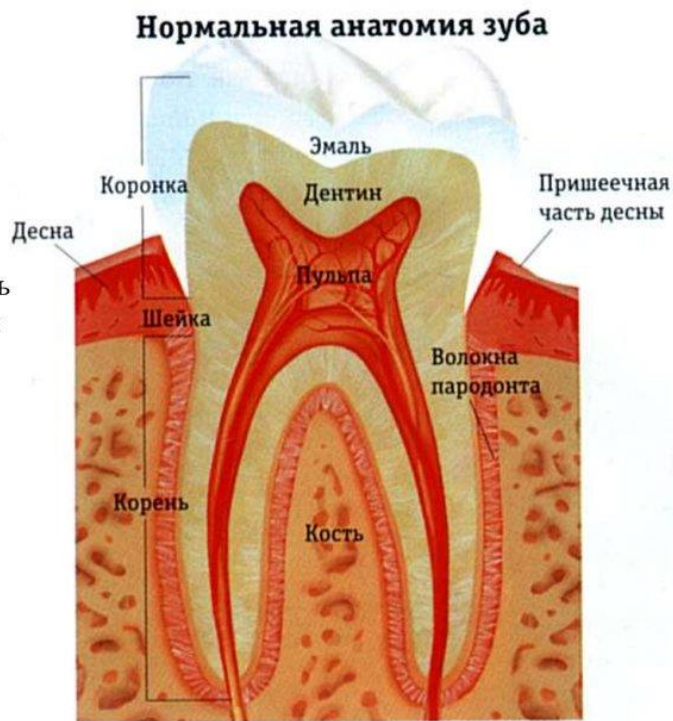
Эмаль — самая твердая ткань организма. Она на 98% состоит из неорганических веществ.

Дентин составляет основную массу зуба. В нем имеются каналцы, содержащие окончания нервных волокон.

Пульпа — самая чувствительная ткань зуба, состоящая из сплетения нервов и кровеносных сосудов.

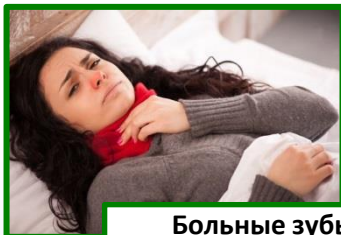
Периодонт — целевидное пространство между корнем зуба и стенкой лунки.

Пародонт — весь комплекс тканей, удерживающих зуб: корень, лунка, периодонт, десна.





Больные зубы могут стать причиной различных заболеваний



Больные зубы могут провоцировать заболевания носоглотки



Все заболевания зубов способствуют развитию проблем с желудочно-кишечным трактом



Больные зубы могут вызывать боль в ушах



Больные зубы могут вызывать головную боль, боль в ушах

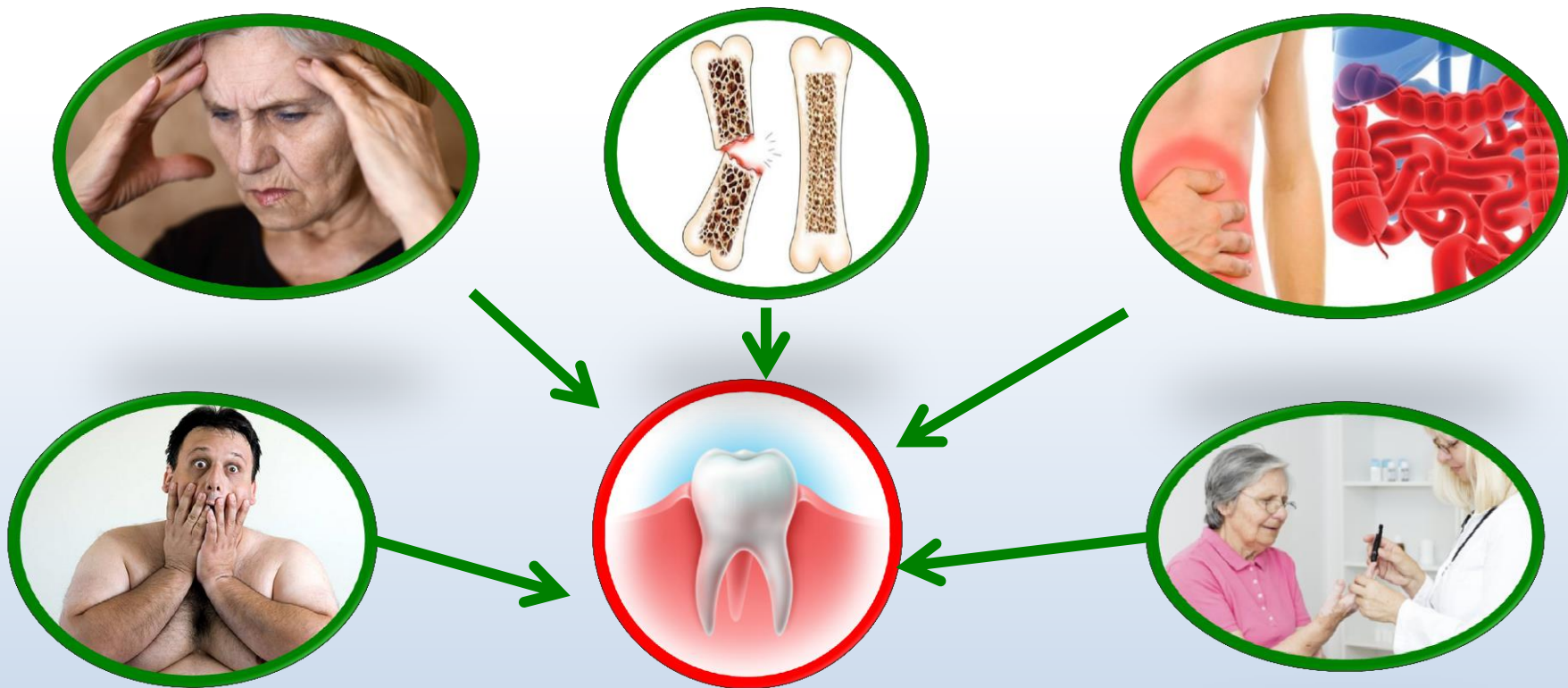


Пульпиты и периодонтиты – источник инфекции, поражающей сердце





Заболевания, влияющие на состояние зубов и полости рта



Гормональные нарушения, менопауза, климакс, сахарный диабет и другие болезни обмена веществ, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические заболевания, остеопороз – эти заболевания вызывают деминерализацию и разрушение зубной эмали, кариес, ухудшение состояния зубов и десен.



Почему бывает неприятный запах изо рта?

1. Микробный налет
2. Заболевания десен и кариес
3. Уменьшение выделения слюны
4. Дисбаланс микрофлоры полости рта
5. Гормональные нарушения
6. Общие причины (запах исходит из легких, через них организм удаляет летучие вещества)
7. Еда – острые приправы, лук, сыр, чеснок, алкоголь
8. Заболевания горла и носа
9. Нарушения обмена веществ





Воспалительные заболевания полости рта

Воспалительные заболевания полости рта занимают особое место как по степени значимости для пациентов, так и по частоте встречаемости.

Практически каждый взрослый человек страдает той или иной патологией: гингивитом (воспалением мягких тканей десны), стоматитом (воспалением слизистой рта), пародонтитом (воспалением периодонтальной связки и альвеолярных отростков).



Причины воспалительных процессов в полости рта



Причинами могут стать различные повреждения слизистой, неправильный прикус и форма зубов, некачественные зубные протезы, изменение химического состава и pH слюны в результате нарушения обмена веществ (сахарный диабет и др.) и нерациональное питание, приводящее к отложению зубного камня, созданию благоприятных условий для развития патогенной и недружественной нам микрофлоры, и, как следствие – к воспалительным процессам в полости рта.

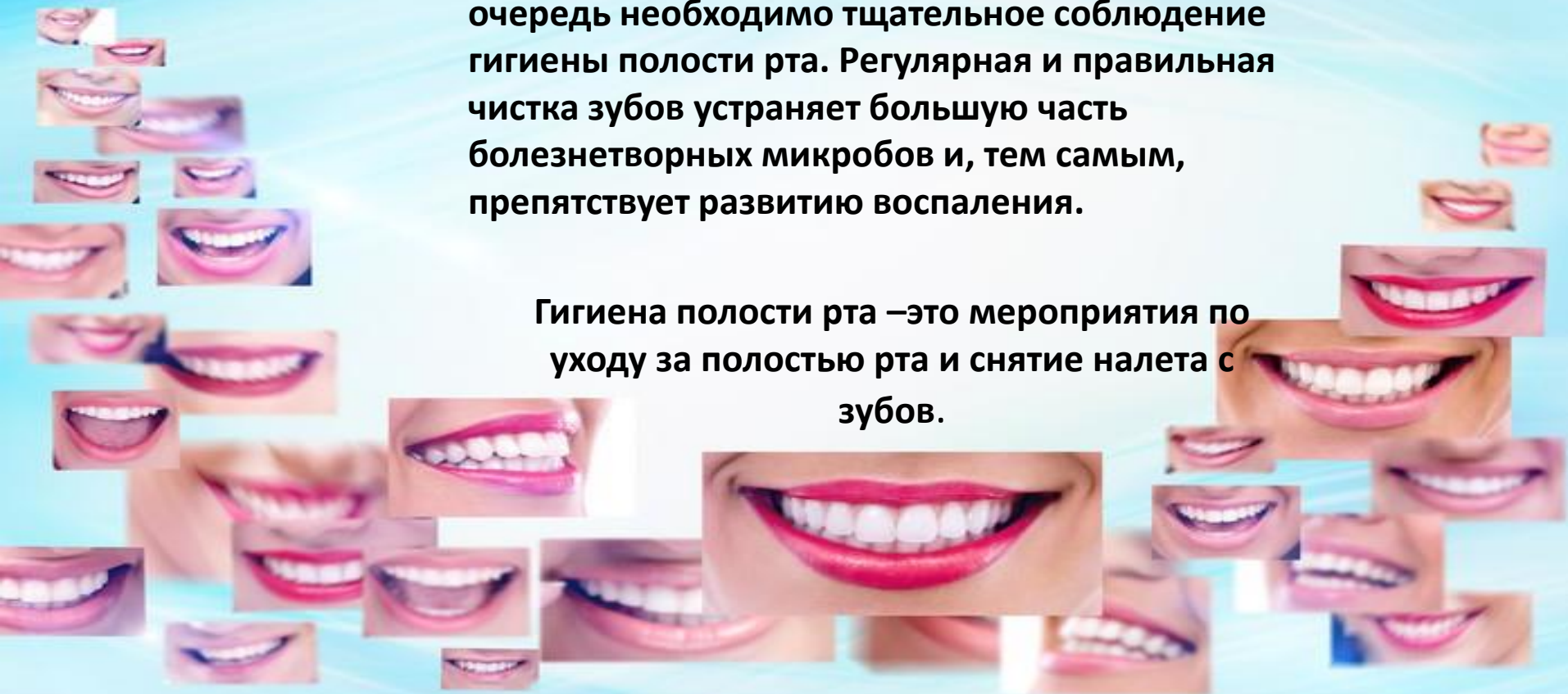




Гигиена полости рта

Для лечения и профилактики в первую очередь необходимо тщательное соблюдение гигиены полости рта. Регулярная и правильная чистка зубов устраняет большую часть болезнетворных микробов и, тем самым, препятствует развитию воспаления.

Гигиена полости рта –это мероприятия по уходу за полостью рта и снятие налета с зубов.





Как выбрать зубную щетку

При выборе зубной щетки основное внимание следует обращать на жесткость щетины.



Менять зубную щетку нужно не реже 1 раза в три месяца !



Как правильно выбрать зубную пасту

Все зубные пасты делятся на две большие группы:
гигиенические (средства для гигиенического ухода)
и лечебно-профилактические (для лечения и профилактики
различных стоматологических проблем и заболеваний)



Лечебно-профилактические пасты может назначать только врач-стоматолог



Как правильно чистить зубы

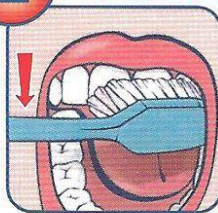


1 Внутренние поверхности жевательных зубов:



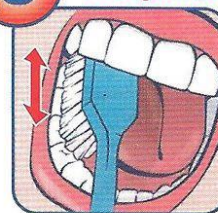
производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу

2 Наружные поверхности зубов:



головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны

3 Жевательные поверхности зубов:



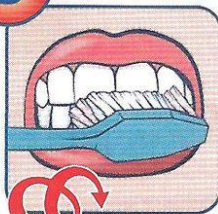
зубную щетку располагают горизонтально к зубу и производят движение вперед-назад

4 Внутренние поверхности передних зубов:



зубная щетка располагается вертикально, направление движения – от десны к режущему краю зуба

5 Массаж десен:



заканчивая чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях

6 Чистка зубов на стадии прорезывания:



зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке



Зубы нужно чистить 2 раза в день утром и вечером в течение 4-5 минут



Очень важно правильно выбрать зубную щетку и зубную пасту !!!



Очень важно правильно выбрать щётку и зубную пасту.

Выбирая **зубную щётку**, следует учитывать степень её жёсткости. Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щётку, которую желательно использовать не более 3-х месяцев.

Зубные пасты бывают гигиенические и лечебно-профилактические.





Применение ершиков при чистке зубов

Ершики имеют ряд преимуществ перед остальными стоматологическими приспособлениями: они не травмируют десны. В процессе эксплуатации они мягко массируют десны, улучшают кровообращение и снижают риск развития пародонтоза и других заболеваний мягких тканей.



Особенно необходимы зубные ершики тем, у кого есть мосты, протезы или брекет-системы



Ирригаторы (гидромассажеры)



Несмотря на высокую эффективность, применение ирригатора показано только после консультации с врачом-стоматологом, поскольку существует ряд противопоказаний, при которых не стоит использовать этот прогрессивный прибор.



Виды ирригаторов



Существуют как стационарные ирригаторы, так и портативные, которые хорошо брать в поездки на отдых или в командировки.



Здоровые зубы – это не подарок природы

Здоровые зубы – это не подарок природы!



С одной стороны – это содержание зубов в чистоте, то есть гигиена полости рта, профилактические мероприятия, регулярное посещение стоматолога.

С другой стороны – правильное питание. Оно должно быть полноценным и сбалансированным, содержать все необходимые витамины и минеральные вещества.

Если систематически не заботиться о зубах и не соблюдать «диету для зубов», на них образуется липкий налет и зубной камень.





Продукты, влияющие на состояние зубов

Полезные продукты

Молоко и молочные продукты

Злаковые

Рыба и морепродукты

Мясные продукты

Чай зеленый, цветочный

Орехи

Полезна для зубов и десен грубая пища растительного происхождения, в том числе овощи и фрукты с жесткой мякотью в сыром виде

Зеленые овощные культуры.



Вредные продукты

Всевозможные фаст-фуды

Кондитерские изделия

Леденцы

Шоколад

Мюсли

Попкорн

Чипсы

Любые энергетики

Сладкие газировки

Лимонады





Травы, обладающие противовоспалительным и антимикробным действием



Шалфей
Календула
Почки березы
Почки сосны
Душица
Мать-и-мачеха
Листья эвкалипта





Лекарственные травы с обезболивающими и обволакивающими свойствами

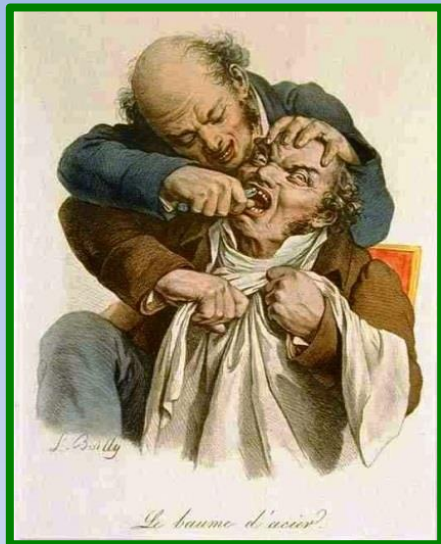


Мята
Мелисса
Чабрец
Подорожник
Семена укропа
Семена фенхеля
Корни алтея
Ромашка





Раз в год стоматологи рекомендуют проводить профессиональную чистку зубов



Помните!
Здоровье зубов полностью
зависит от степени
ответственности, действий и
образа жизни





Возрастные изменения зубов и ротовой полости

- 1. Уменьшение слюноотделения**
- 2. Истончение эмали**
- 3. Рецессия десны – оголение шейки и корня зуба**
- 4. Кариес корня зуба**
- 5. Утрата зубов**
- 6. Стоматит, вызванный ношением съемных протезов**





**Стоматологическое здоровье пожилых людей,
к сожалению, ухудшается.**



**Мотивация к проведению гигиенических
процедур в полости рта у большинства
престарелых отсутствует.**



Протезирование положительно изменяет лицо человека





Основные виды зубных протезов



По типу зубные протезы бывают 3 видов.

Съемные системы. Такие модели используют, если все зубы утрачены. Они крепятся к челюсти специальными пластинами и присосками.

Несъемные протезы. Модель устанавливают на несколько лет с последующей заменой. Есть модели с пожизненной гарантией. Протезы устанавливают при отсутствии нескольких коронок или для восстановления ткани поврежденного зуба.

Импланты. Изделие закрепляют на штифт. Искусственный корень надежно фиксирует вставные коронки.





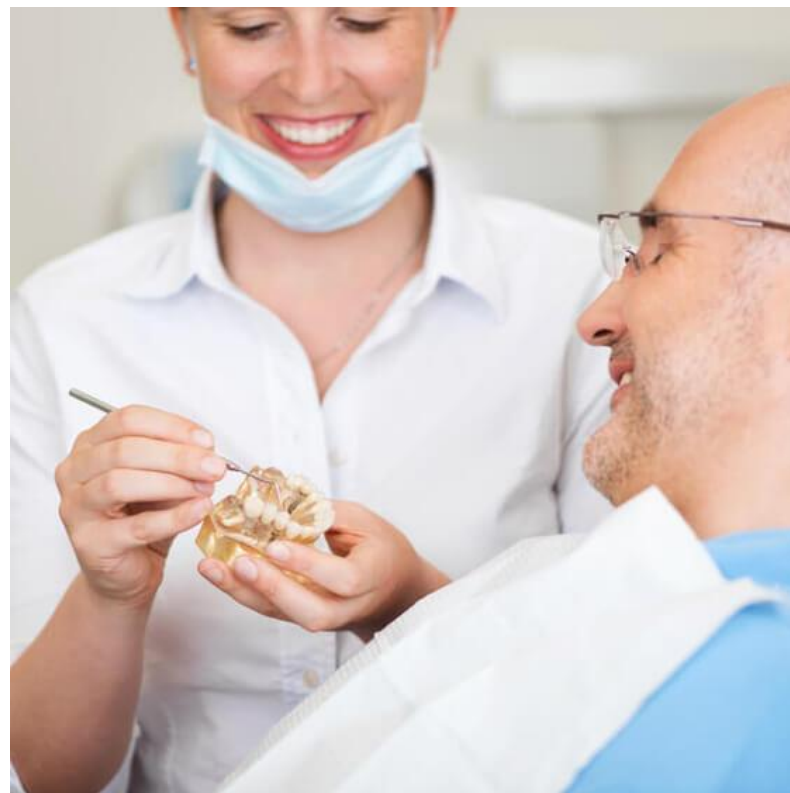
Пожилой возраст – не повод лишать себя удовольствий



Правильно подобранные конструкции помогут вернуться к полноценному образу жизни, наслаждаться любимыми продуктами и улыбаться красивой, открытой улыбкой.



Уход за зубными протезами





Как правильно ухаживать за съёмными зубными протезами?





Фиксирующие средства при съёмных протезах

Фиксирующий порошок

Специальные фиксирующие полоски

Крем для фиксации





Как ухаживать за несъемными изделиями?





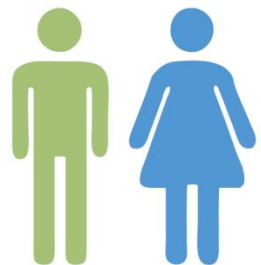
Диспансеризация определенных групп взрослого населения

В г. Москве функционирует **50 отделений медицинской профилактики**, в которых Вы можете пройти диспансеризацию 1 раз в 3 года **бесплатно, без записи и без очереди**





Диспансеризация определенных групп взрослого населения в 2018 году



ПАСПОРТ,
ПОЛИС ОМС



ОТДЕЛЕНИЕ
МЕД. ПРОФИЛАКТИКИ



ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ С
УЧЕТОМ ПОЛА И ВОЗРАСТА



ПРОЙДИТЕ СЛЕДУЮЩЮЮ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
ЧЕРЕЗ 3 ГОДА

Год рождения:

1928, 1931, 1934,
1937, 1940, 1943,
1946, 1949, 1952,
1955, 1958, 1961,
1964, 1967, 1970,
1973, 1976, 1979,
1982, 1985, 1988,
1991, 1997



Диспансеризация определенных групп взрослого населения

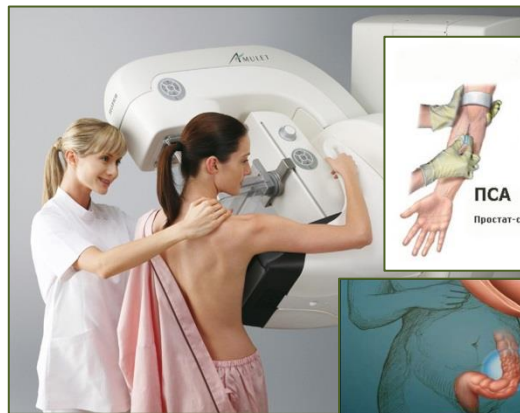
Первый этап диспансеризации:

- ✓ Определение индекса массы тела
- ✓ Измерение артериального давления
- ✓ Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
 - ✓ Маммография
 - ✓ Флюорография
 - ✓ Электрокардиография
- ✓ Измерение внутриглазного давления
- ✓ Осмотр акушеркой (фельдшером)
- ✓ Исследование крови на простат-специфический антиген
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь





Онкологический скрининг при диспансеризации



Первый этап



Инструментальные и лабораторные методы исследования

- ✓ Маммография – выявление рака молочной железы
- ✓ Цитологическое исследование мазка с шейки матки – выявление рака шейки матки
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь – выявление колоректального рака
- ✓ Исследование крови на ПСА – выявление рака предстательной железы



Второй этап



Дополнительные методы исследований при выявлении подозрений на ЗНО на первом этапе

- ✓ Колоноскопия / ректороманоскопия – выявление колоректального рака
- ✓ Консультация врача-акушера-гинеколога – выявление рака молочной железы и рака шейки матки

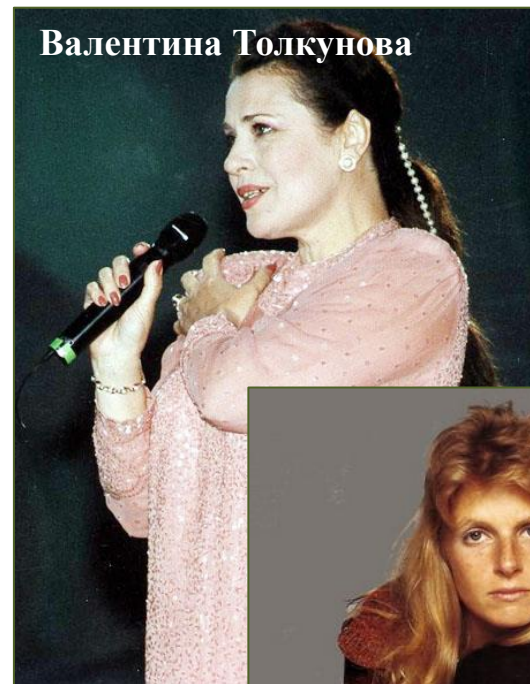
Дообследование —> Консультация участкового врача-терапевта – обследование врачами-специалистами, дополнительные методы лабораторных и инструментальных исследований



Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Рак молочной железы

Валентина Толкунова



Линда Маккартни



Рак толстого кишечника

Линда Беллингем



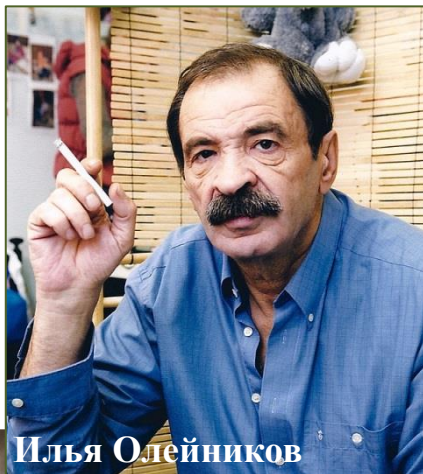
Одри Хепберн





Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Александр Абдулов



Илья Олейников



Олег Ефремов



Ролан Быков



Даррел Хью Уинфилд
«Ковбой Мальборо»

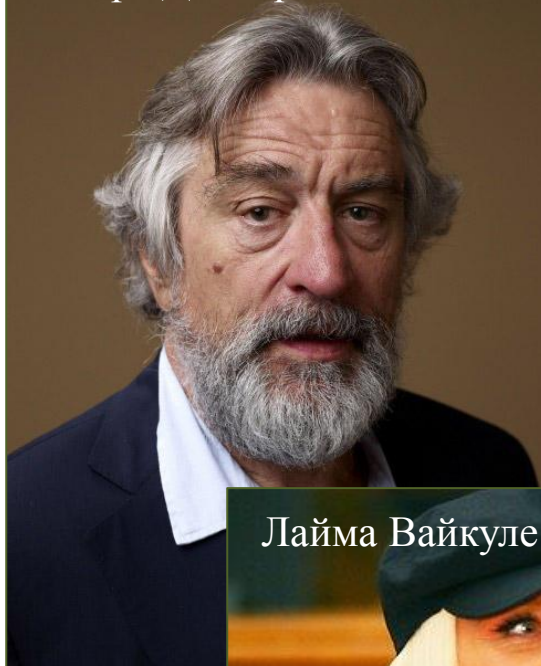


Джо Кокер



Знаменитости, победившие РАК

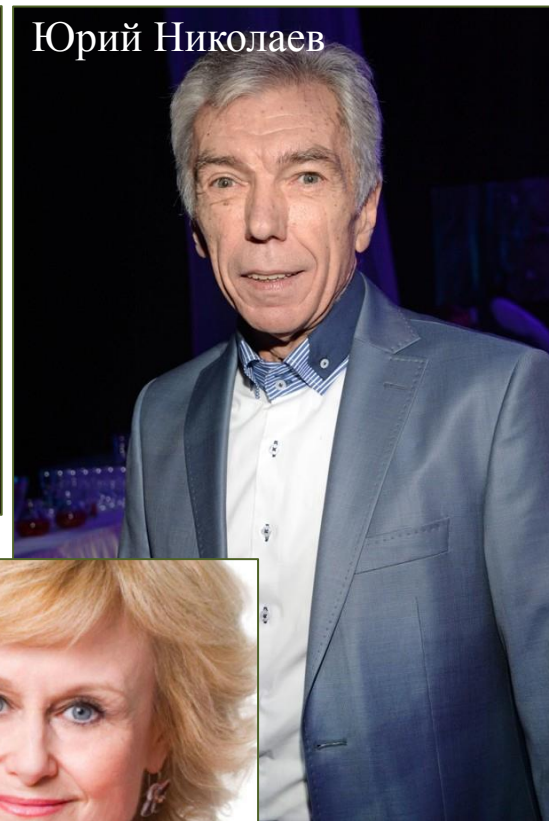
Роберт Де Ниро



Эммануил Виторган



Юрий Николаев



Лайма Вайкуле



Дарья Донцова





!РАК - НЕ ПРИГОВОР!

!РАК НЕ БОЛИТ!



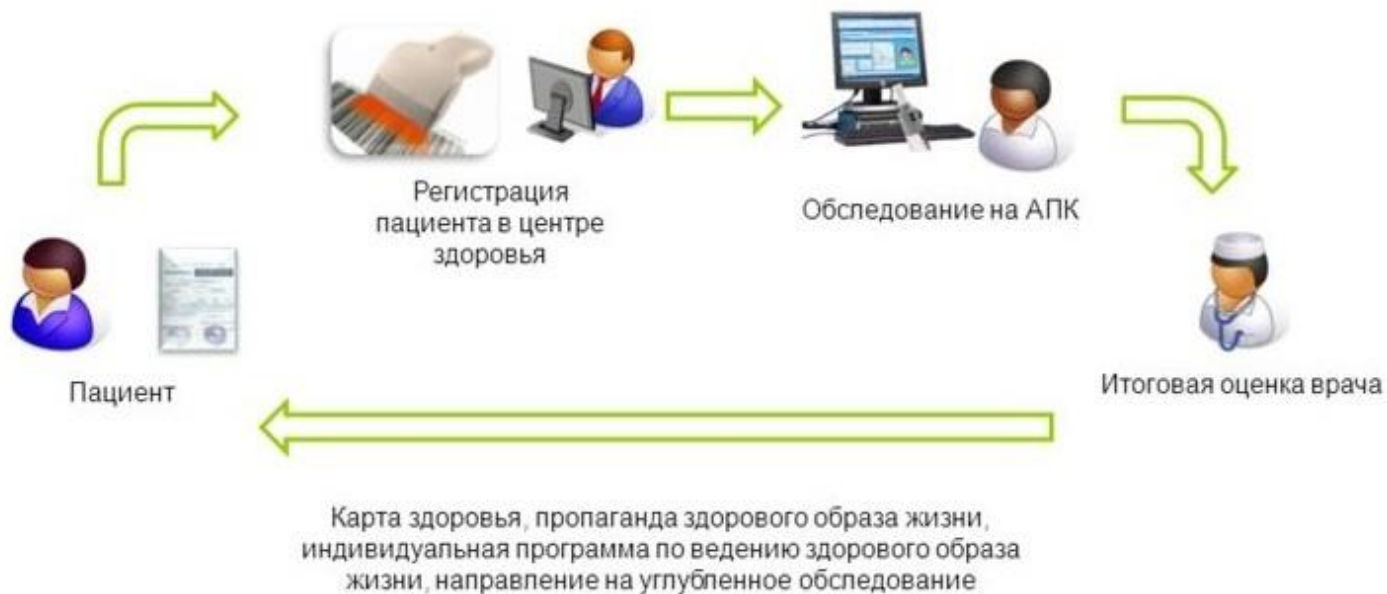
**Если Вы по году рождения не подходите для прохождения диспансеризации, то Вы можете пройти профилактический медицинский осмотр
в **Центре здоровья****

**В г. Москве функционирует всего 65 Центров
здоровья:**

- 47 для взрослого населения**
- 18 для детского населения**

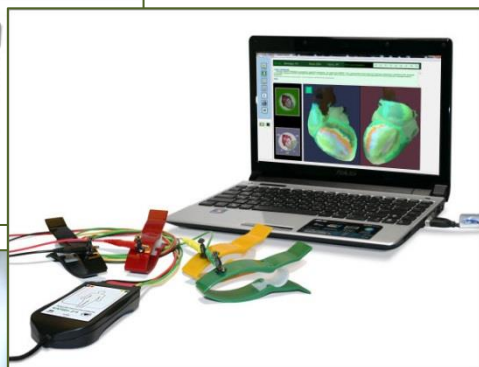
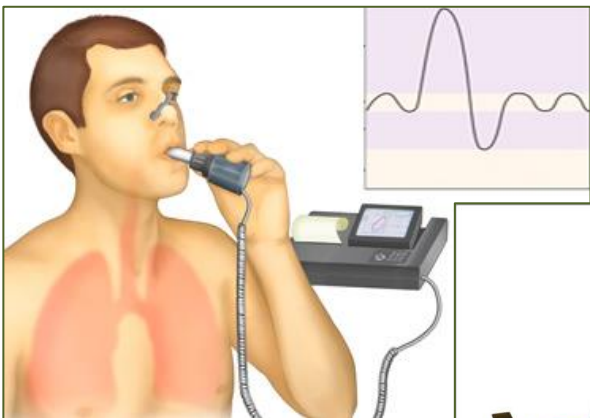


Центр здоровья





Исследования в Центре здоровья

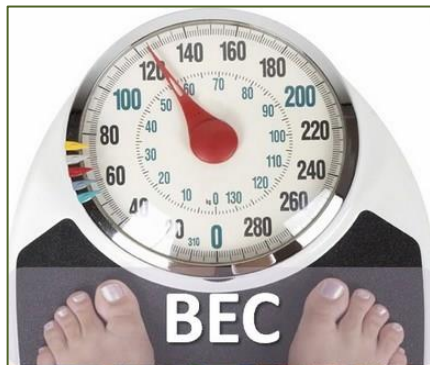


- ✓ **Определение содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина**
- ✓ **Комплексная оценка функций дыхательной системы**
- ✓ **Компьютеризованная оценка состояния сердца**
- ✓ **Измерение внутриглазного давления**
- ✓ **Комплексная оценка функций органа зрения**



Исследования в Центре здоровья

Биоимпедансметрия –
определение процентного
соотношения воды,
мышечной и жировой
тканей





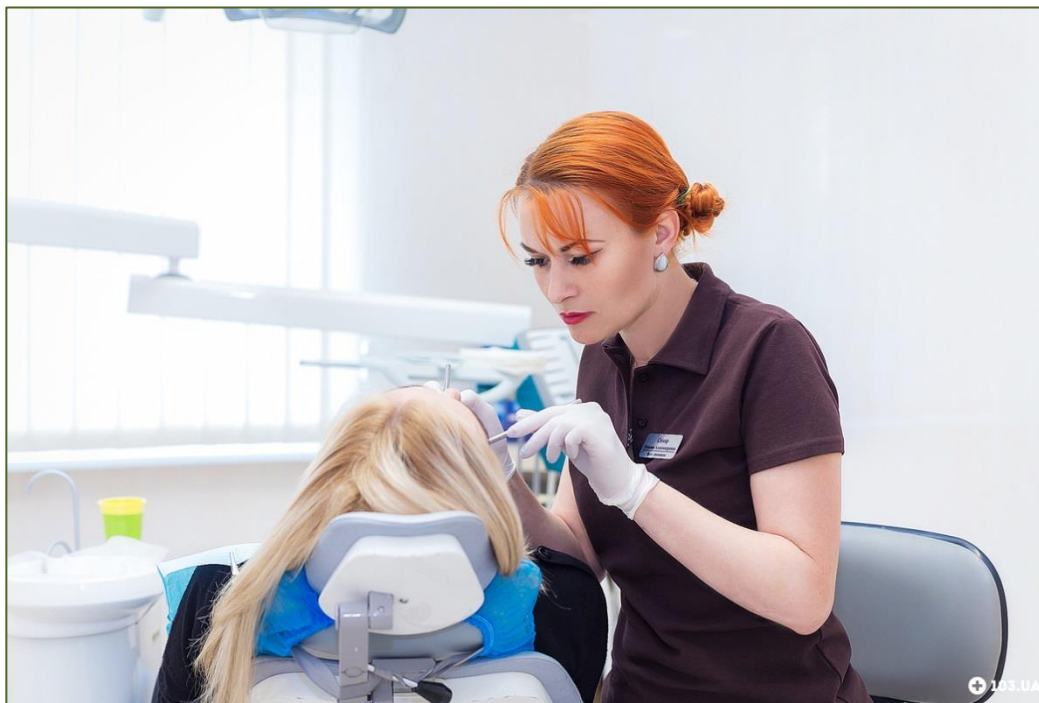
Исследования в Центре здоровья



- ✓ **Экспресс-анализ для определения уровня общего холестерина и глюкозы в крови**
- ✓ **Оценка насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом, частоты пульса и регулярности ритма**
- ✓ **Оценка уровня психофизиологического и соматического здоровья**
- ✓ **Оценка риска наличия обструктивных заболеваний артерий нижних конечностей и сочетание патологий сердца и магистральных артерий головы**



Исследования в Центре здоровья



- ✓ **Исследование ротовой полости**
- ✓ **Диагностика заболеваний полости рта**



**Приглашаем Вас пройти
диспансеризацию или
профилактический медицинский
осмотр в поликлинике, к которой
Вы прикреплены**



Благодарю за внимание!