



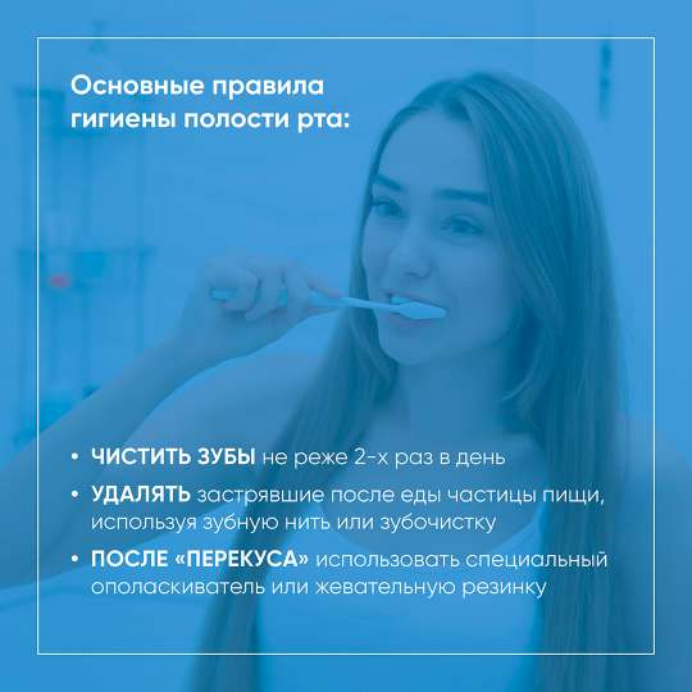
## **ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА – важная составляющая качества жизни человека**

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  
застраивать 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**

