Воспаление десен называется «гингивит», и он может быть приходящим или перерастать в хроническую форму. Чем чаще случаются воспаления десен, тем больше угроза зубам, да и здоровью вообще: уже доказано, что воспаления в полости рта могут провоцировать проблемы с сердцем. Предлагаем срочно устранять неприятные ощущения и кровоточивость десен — внимательно читайте, как это делается…

ЗАБОТИМСЯ О ДЕСНАХ

Автор:
Татьяна ЛИБНЕВИЦ

Гингивит, как любое воспалительное заболевание, необходимо лечить под надзором врача. Заболевание это бывает локализованным (то есть воспаление развивается в районе одного-двух зубов) или распространенным (очаги воспаления можно найти в нескольких местах). В случаях, когда воспаление локализовано и иммунитет пациента позволяет, врач может принять решение о лечении без антибиотиков. Если же воспаление имеет несколько очагов, возможно назначение антибиотических препаратов, которые уничтожат микробы, вызывающие воспаление.

ПРИЧИНА НЕПРИЯТНОСТИ

К причинам гингивита относятся и травмы слизистой (в результате ожога или прорастания нового зуба), и такие трудно выявляемые причины, как нехватка витаминов, заболевания желудочно-кишечного тракта, снижение иммунитета — как общего, так и местного. Одна из наиболее распространенных причин воспаления десны — это образование зубного камня, который не только травмирует десну, но и формирует поле для беспрепятственного размножения бактерий. В зависимости от того, какая причина запустила воспаление десны именно у вас, врач назначит комплексное лечение. И имейте в виду: кровоточивость десен — один из симптомов воспаления, и оставлять это явление без внимания не рекомендуется.

Shutterstock.com

ПРОФИЛАКТИКА И УХОД

Как и многие другие заболевания, воспаление слизистой легче предотвратить, чем потом долго и разнообразно лечить. Чтобы десны не воспалялись, в первую очередь важна гигиена. На всякий случай напомним, что все прогрессивное человечество чистит зубы два раза в день: утром и вечером после еды. Кроме того, обязательным атрибутом для качественной гигиены является зубная нить, которую также необходимо использовать дважды в день. Если десны воспалены, пользоваться зубной нитью может быть болезненно, поэтому этот метод очистки подходит тем, кто уже залечил все неприятности.

Если десны здоровы, выбирайте зубную щетку средней жесткости. Неизвестно, для кого придуманы жесткие зубные щетки, — возможно, для мазохистов. Поэтому имейте в виду: если десны кровоточат, может, достаточно выкинуть жесткую щетку и сменить ее на более гуманный аналог. Мягкие зубные щетки необходимы тем, кто в данный момент страдает гингивитом. Однако только как временная мера. Когда десны заживут, переходите вновь на щетку средней жесткости.

ЕСЛИ ДЕСНЫ ЗДОРОВЫ, ВЫБИРАЙТЕ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ

Ежедневная чистка зубов должна занимать не менее 5 минут подряд. Да-да, провести щеткой туда-сюда недостаточно. И для обеспечения чистоты важна не сила нажима и энтузиазм, а тщательность, с которой вы проходите зуб за зубом, обрабатывая их аккуратными выметающими движениями.

КАКАЯ ПАСТА СПАСЕТ?

На прилавках можно найти самые разнообразные зубные пасты — в том числе лечебные, которые снимают воспаление и заботятся о деснах. Обратите внимание: использовать их можно не дольше недели (желательно предварительно посоветовавшись с врачом). В противном случае вредоносные микробы, которых вы пытаетесь выгнать с помощью лечебной пасты, адаптируются к ней и станут более устойчивыми. Чем вы тогда будете их гнать?

ВАЖНО!
Для тех, кто носит несъемные зубные протезы или брекеты, изобретен ирригатор, который вымывает остатки пищи из пространства между зубами. Более дешевый, но травматичный аналог – ершики.

ПОЛОСКАТЬ ИЛИ НЕ НАДО?

➤➤ На ночь, после того как состоялся ужин и последующая чистка зубов, желательно прополоскать рот раствором (огромное их множество продается в аптеках и магазинах). Зачем это надо? После того как вы почистили зубы очень полезной и оздоравливающей пастой, вы полностью выполаскиваете ее водой. И в течение ночи во рту могут расти и множиться различные микробы. Полоскание же «закрепляет» результат чистки на всю ночь.

ТРАВА В ПОМОЩЬ

Стоматологи регулярно обсуждают на своих съездах пользу фитотерапии и предлагают своим пациентам доказано результативные рецепты полосканий. С помощью травяных отваров (в комплексном лечении) можно снять отек, уменьшить воспаление и укрепить десны.
Наиболее результативными официально признаны ромашка, шалфей, календула, крапива. Хит в укреплении десен — кора дуба, которая обладает вяжущим свойством и делает десны более устойчивыми к внешним раздражителям. Также отличные результаты в лечении и профилактике воспаления десен и их кровоточивости дает морская вода — в идеале разбавленная вода Мертвого моря.

ПОЛОСКАНИЕ НА ОСНОВЕ КОРЫ ДУБА

ИНГРЕДИЕНТЫ
- КОРА ДУБА — 1 СТ. ЛОЖКА
- РОМАШКА — 1 СТ. ЛОЖКА

Залейте сырье двумя стаканами кипятка, дайте настояться в течение 3–4 часов, процедите и разбавьте чистой водой в пропорции один к одному. Каждый вечер перед сном берите один стакан отвара и выполаскивайте до конца.

Александр ШУМСКИЙ,
заведующий кафедрой стоматологии Медицинского института «РЕАВИЗ», главный врач ООО «Лечебно-учебный центр профессора Шумского», д. м. н., профессор

Существенную роль в лечении и профилактике заболеваний пародонта играет гигиена полости рта и использование различных лекарственных препаратов и средств (антимикробных, противовоспалительных, регенерирующих).
Лечение пациента не заканчивается проведением профессиональной чистки, напротив, после этого следует проводить регулярный и систематический мониторинг гигиенического состояния полости рта.
Очень важна индивидуальная гигиена полости рта, которую осуществляет сам пациент. В настоящее время имеется огромный арсенал средств профилактики заболеваний зубов и тканей пародонта (зубные щетки, зубные пасты, растворы для ирригации полости рта, межзубные ершики и нити, ирригаторы). Качество проведения индивидуальных гигиенических мероприятий в полости рта во многом определяет дальнейшее состояние зубов и мягких тканей пародонта.
В нашей клинике применяется серия средств по уходу за полостью рта «Пародонтоцид», включающая в себя зубную пасту, спрей, раствор для полосканий, гель.
Среди ингредиентов предлагаемого лечебно-профилактического комплекса — масло шалфея мускатного, масло мяты, масло гвоздичное, тимол, эвгенол, фенилсалицилат, фторид натрия. Данные вещества обладают антимикробным, противовоспалительным, устраняющим зубной налет действиями. Преимущества серии «Пародонтоцид» по сравнению с другими антисептическими средствами заключаются в том, что они не нарушают естественную микрофлору полости рта, не окрашивают зубную эмаль и пломбы, эффективны против всех патогенных микроорганизмов полости рта и обладают противовоспалительным действием. А также не содержат хлоргексидин, метронидозол и триклозан, что в значительной мере усиливает безопасность применения серии средств «Пародонтоцид».

Shutterstock.com