**Профилактика**

Профилактика –это система организационных и медицинских мер, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья населения, предупреждение болезней. В нашей стране она является основным направление здравоохранения.

Профилактика заболеваний пародонта являются частью общемедицинской профилактики и включает мероприятия, направления на повышения резистентности, организма и тканей пародонта к действию повреждающих факторов.

Начинать надо профилактику с антеннального периода жизни ребенка, осуществляя диспансеризацию беременных в женских консультациях.

Необходимо оградить будущую мать от инфекционных заболеваний, переутомления, перенапряжения, нервных расстройств, травм, токсикозов беременности, провести санацию, рекомендовать полноценное питание, мероприятия по личной гигиене полости рта.

Санитарно-просветительная работа, проводится на базе «школа матерей» при женских консультациях . В программу занятий включается сведения о зубах и пародонте и их значении для организма, правилах ухода за полостью рта.

После родов основными являются грудное вскармливание новорожденных, профилактика инфекционных, обменных и других заболеваний.

К специальным мерам первичной профилактики заболеваний пародонта, относятся следующие:

1. Условия, благоприятно влияющие на полноценное формирование и функцию тканей пародонта:

- вскармливание грудью (сосательный рефлекс) до 6 месяцев.

- формирование функции жевания с 6 по 30 месяцев.

- активное жевание на протяжении всей жизни.

2. Предупреждение и устранение местных причин:

- лечение всех форм кариеса

- рациональное восстановление зубного ряда

- профилактика и лечение зубо-челюстных аномалий и деформаций

- нормализация окклюзионных контактов в 4, 6-7, 11-12 лет, в последующем по необходимости

- хирургическая коррекция аномалии уздечек губ, языка, мелкого преддверия рта – до 9-10 лет

- гигиена полости рта индивидуальная 2 раза в день, профессиональная – 1-2 раза в год

- предупреждение образования и снижения патогенности зубных отложений: полоскания полости рта 0,05% раствором хлоргексидина и т.д.

- функциональное воздействие на пародонт – миогимнастика, аутомассаж.

- в пред- и пубертатный периоды при развитии ювенильных реакций в пародонте: противовоспалительная зубная паста, бальзамы, эликсиры, полоскания, аппликации

- ауто- и гидромассаж десен

- удаление мягкого зубного налёта с контактных поверхностей с помощью флосс, зубных чисток, стоматологических ёршиков.

 Индивидуальная профилактика связана с непосредственным участием стоматолога – это устранение травматических факторов в полости рта, диспансеризация лиц с факторами риска, сан-просвет работа и т.д.

 Не менее важным в индивидуальной профилактике являются строгое соблюдение правил личной гигиены полости рта, применением индивидуального подобранных щёток, паст, ополаскивателей. Особое внимание в личной гигиене следует уделать борьбе с вредными привычками.

 Основным предметами гигиены полости рта являются: зубная щётка, флоссы (зубные нити), зубочистки, стоматологические ёршики; дополнительными – ирригаторы полости рта, межзубные стимуляторы.

 Зубная щётка состоит из ручки и головки. Щетина зубной щётки должна охватывать не более 2-2,5 зубов одновременно.

Правильный выбор зубной щетки по размеру, конструкции, жесткости щетины способствует эффективной чистке зубов.

Для детей длина головки зубной щетки должна быть – 18-25мм, а ширина – 7-9мм, для взрослых 23-30 и 7,5-11 мм. Лучшей очищающий способностью обладают щетки. В которых пучки щетины расположены не более чем в 3 ряда, промежутки между ними составляет 1,5-2 мм. Для взрослых рекомендуются зубные щетки средней жесткости, для детей – зубная щетка мягкой жесткости, жесткие –для очищения протезов.

Следует предпочитать зубные щетки из искусственного волоска с короткой головкой и длинной изогнутой ручкой как более гигиенические и менее травмирующие слизистую оболочку.

Новую зубную щетку моют с мылом, обдают кипятком, до и после применения промывают водой и хранят сухой или намыленной в стаканчике щетиной кверху. Зубную щетку следует менять через 2-3 месяца. Существует оригинальная электрическая зубная щетка с вмонтированным в ее рукоятке источником постоянного тока.

Лицам со здоровым пародонтом рекомендуется пользоваться стандартными, общепринятыми методиками чистки зубов. При чистке зубов используют скребущие подметающие, круговые и возвратно-поступательные движения. В начале очищают зубо-десновую зону вестибулярной поверхности моляров верхней челюсти, жевательную поверхность и далее небную соответствующими движениями щетки. Затем чистят группу передних зубов и переходят на зубы другой стороны. В таком же порядке осуществляют чистку зубов нижней челюсти. Каждую поверхность зубо-челюстного сегмента надо очищать 8-10 движениями щетки, следовательно на очищение всех поверхностей зубов необходимо затратить 300-400 движений, что составляет 2,5-2,5 мин. Процедуру чистки зубов нужно начинать и заканчивать полосканием рта водой(ополаскивателем) и промыванием зубной щетки.