

## Профилактика пародонтита

**Пародонт** — это комплекс тканей, окружающих зуб и составляющих с ним единую систему. **Пародонтит** — патологический процесс в околозубных тканях. Это заболевание всегда считалось возрастным, в настоящее время значительно помолодело. По результатам исследования, проведенного российскими стоматологами, признаки поражения пародонта определяются у детей 6-летнего возраста. Заболевание и у взрослых, и у детей начинается с воспаления десен — гингивита. Причиной пародонтита может быть аномалия прикуса и (или) укороченная уздечка верхней или нижней губы.

Отсутствие гигиены полости рта или неправильное проведение гигиенических процедур — значимый фактор формирования патологии десен.

Возникновение пародонтита может быть связано с неправильной организацией питания.

Нарушение или отсутствие носового дыхания также является провоцирующим пародонтит фактором: при дыхании ртом возникает сухость слизистых оболочек глотки, недостаток слюны ведет к образованию зубного камня, который раздражает слизистую и усиливает воспаление тканей, окружающих зуб. Со временем развивается гингивит, а потом и пародонтит.

Частые болезни, лечение антибиотиками тоже сказываются на состоянии прорезывающихся зубов. Эмаль ослабевает, поверхность зубов становится шероховатой. На таких зубах больше скапливается и задерживается зубной налет. Это дает толчок к развитию гингивита.

В первую очередь для профилактики заболевания нужно правильно ухаживать за зубами и деснами. Грудное вскармливание на первом году жизни предупреждает патологию десен: в материнском молоке содержатся все необходимые микроэлементы и белки для роста здоровых зубов, кормление грудью формирует правильный прикус.

Зубам ежедневно нужна нагрузка — грубая пища укрепляет зубочелюстной аппарат. Употребление в пищу сырых овощей и фруктов принесет пользу, если ребенок их тщательно пережевывает.

Если ребенок стал отказываться от яблок или уклоняется от чистки зубов, осмотрите его полость рта. Покраснение и отечность десен, их кровоточивость, болезненность при прикосновении — все это поводы посетить стоматолога.

Как показывает мировой опыт, важнейшим средством профилактики стоматологических заболеваний является тщательная гигиена полости рта.

*Формирование у ребенка необходимых гигиенических навыков, правильных пищевых привычек и сознательного отношения к своему здоровью зависит в первую очередь от его родителей.*