

## **Профессиональная гигиена полости рта**

**Профессиональная гигиена полости рта** – это комплексная чистка зубов и дёсен, которую проводит стоматолог с помощью специального оборудования. Даже если зубы не болят и кажутся здоровыми, налёт и камень накапливаются незаметно, приводя к серьёзным проблемам. Регулярные визиты каждые 6 месяцев предотвращают кариес и воспаления на ранних стадиях.

Процедура длится 30-60 минут и не причиняет боли. Она убирает до 99 % бактерий, снижая риск гингивита и пародонтита. Самостоятельно такие отложения удалить невозможно – они формируются из минерализованного налёта за недели.

### **Что такое профессиональная гигиена?**

Профессиональная гигиена включает ультразвуковую чистку, удаление наддесневого и поддесневого камня, шлифовку и фторирование. Врач использует скейлер для мягкого снятия твёрдых отложений, которые зубная щётка не достаёт. После полировки наносят защитный гель с фтором или кальцием для укрепления эмали.

### **Почему налёт незаметен без симптомов?**

**Зубной налёт** – это прозрачная плёнка из бактерий, слюны и пищи, которая оседает уже через 2 часа после чистки. За 10-14 дней он затвердевает в камень, особенно в межзубных промежутках и у дёсен. Человек не чувствует дискомфорта, пока камень не вызовет кровоточивость или кариес.

Без боли развиваются скрытые процессы: деминерализация эмали, воспаление дёсен. Камень раздражает слизистую, провоцируя бактерии на размножение. Регулярная чистка дома убирает только 60-70 % налёта, остальное накапливается.

### **Риски игнорирования визитов.**

Накопленный камень приводит к гингивиту (воспалению дёсен) в 80 % случаев у взрослых. Без лечения он переходит в пародонтит, разрушающий кость вокруг зубов – до потери зубов. Кариес начинается под эмалью незаметно, обнаруживается только на рентгене.

Другие последствия: неприятный запах изо рта (галитоз), повышенная чувствительность зубов, эстетические дефекты. У курильщиков и любителей сладкого риски в 2-3 раза выше. Профилактика снижает вероятность заболеваний на 40–60 %.

После процедуры дёсны могут быть чувствительными 1–2 дня – это норма.

- Кому особенно нужна регулярная чистка?**
- Курильщикам (никотин ускоряет образование камня).
  - Носителям брекетов или протезов (сложные конструкции собирают налёт).
  - Беременным (гормоны повышают риск гингивита).
  - Детям после 6 лет (формируют привычку к профилактике).
  - Людям с диабетом или иммунодефицитом (бактерии размножатся быстрее).

Визит каждые 3-4 месяца рекомендуется при высоком риске, стандарт – 6 месяцев.

### **Польза для здоровья в целом.**

Здоровая полость рта снижает риск сердечных заболеваний, диабета и артрита. Профессиональная чистка улучшает цвет зубов, свежесть дыхания и самооценку.

Регулярные визиты позволяют выявить проблемы на нулевой стадии: трещины, эрозию эмали.

### **Мифы и правда.**

- Миф: "Щётка и паста достаточно". Правда: домашняя чистка не снимает камень.
- Миф: "Больно и вредит эмали". Правда: современное оборудование безопасно.
- Миф: "Нужна только при боли". Правда: профилактика эффективнее лечения.

### **Как подготовиться к визиту?**

Почистите зубы перед приёмом, не ешьте красящую еду (чай, кофе) за 2 часа. Расскажите врачу об аллергиях и хронических болезнях. После чего избегайте жёсткой пищи 2 часа, пейте воду.

Даже без боли зубы нуждаются в профессиональной чистке 1-2 раза в год. Запишитесь на осмотр – и убедитесь сами, что это простой способ сохранить улыбку здоровой.

Буткайте Камиле, врач-интерн УЗ «Брестская областная стоматологическая поликлиника»