

**Индивидуальная профилактика
заболеваний пародонта.
Практическое освоение методов
индивидуальной профилактики
заболеваний пародонта.**

**Профессиональная гигиена
полости рта. Методы и
средства
профессиональной
гигиены.**



Классификация уровней профилактики (Москва, 1977)

- 1. Первичная** – система мероприятий, направленных на предупреждение стоматологических заболеваний и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей природной, производственной и бытовой среды
(сохраняет ненарушенное здоровье)



Особенности первичной профилактики

- Наиболее перспективна и эффективна
- Носит общеоздоровительный характер
- Предотвращает конкретную патологию
- Обнаруживает и устраняет факторы риска на основе знаний этиологии и патогенеза заболеваний



Классификация уровней профилактики (Москва, 1977)

- 2. Вторичная** – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение рецидивов и осложнений заболеваний
(выявление и лечение зарождающейся патологии)



Особенности вторичной профилактики

- Является по сути лечением заболеваний пародонта
- Ориентируется на главных принципах лечения пародонтологических больных:
 - комплексность терапии
 - сочетанность
 - дифференцированность
 - индивидуализация
 - периодически повторяющаяся курсовость лечения



Классификация уровней профилактики (Москва, 1977)

3. Третичная – система мероприятий, направленных на реабилитацию стоматологического статуса путем сохранения функциональных возможностей органов и тканей челюстно-лицевой области, в основном методом замещения

(восстановление органа, ткани и их функции)



Особенности третичной профилактики

- Осуществляется преимущественно хирургами и ортопедами-стоматологами
- Включает консервативные, хирургические, ортопедические и физиотерапевтические мероприятия
- Основная цель – стабилизация патологического процесса в тканях пародонта



Виды профилактики

Этиологическая – направлена на устранение причин заболеваний, если они известны
(эффективность – 70-100%)

Патогенетическая – направлена своими воздействиями на звенья патогенеза заболевания
(эффективность – 40-50%)

Этиотропная – направлена на устранение причины, но не может ее устранить



Методы и мероприятия профилактики заболеваний пародонта

Общественные

1. Поддержание социально-экологической безопасности
2. Организация рационального режима труда и отдыха
3. Организация сбалансированного питания с учетом возраста
4. Выпуск средств ухода за полостью рта
5. Диспансеризация населения
6. Организация плановой систематической санации полости рта в организованных коллективах
7. Регуляция режима дня и питания беременных
8. Фторирование соли, молока, воды



Методы и мероприятия профилактики заболеваний пародонта

Врачебные

1. Ликвидация соматической патологии
2. Нормализация психологического статуса
3. Диспансеризация беременных (пренатальная профилактика)
4. Медикаментозная профилактика зубов и тканей пародонта
5. Лечение аномалий положения зубов и прикуса
6. Лечение аномалий мягких тканей полости рта
7. Рациональное ортопедическое лечение
8. Лечение кариеса и его осложнений
9. Ликвидация начальных симптомов заболеваний пародонта
10. Профессиональная гигиена полости рта
11. Антистрессорная реабилитация



Методы и мероприятия профилактики заболеваний пародонта

Индивидуальные

1. Организация здорового способа жизни
2. Закаливание организма
3. Регулярные физические занятия
4. Аутопрофилактика стресса
5. Соблюдение режима и качества питания
6. Нормализация жевания и дыхания
7. Личная гигиена полости рта
8. Механическая тренировка пародонта
9. Термическое закаливание пародонта
10. Массаж десен
11. Полоскание антисептическими средствами полости рта
12. Систематические осмотры у врача, включая стоматолога



Формы организации профилактики заболеваний пародонта

1. Популяционная
2. Групповая
3. Индивидуализированная – наиболее высокий уровень, отличающийся не методами и средствами, а кратностью их применения в соответствии с:
 - индивидуальными особенностями уровня здоровья человека
 - характером факторов риска заболеваний
 - определяется особенностями возраста



Преимущества индивидуализированной профилактики заболеваний пародонта

- Индивидуализация профилактических мер соответствует Международной конвенции прав человека
- Оправдана экономически, более выгодна для государства, чем внедрение государственных программ, обеспечивает четкую адресность
- Учитывает причины и факторы риска болезней пародонта у конкретного человека, индивидуальные особенности психологического, соматического, стоматологического статуса
- Принимается во внимание эколого-географические и социальные особенности региона



Мероприятия первичной профилактики заболеваний пародонта по возрастным периодам

Во всех возрастных периодах
обязательны:

- **Организация здорового способа жизни**
- **Закаливание организма**
- **Регулярные физические занятия**
- **Ликвидация соматических заболеваний**
- **Соблюдение режима и качества питания**
- **Нормализация жевания и дыхания**
- **Нормализация психологического статуса**
- **Личная гигиена полости рта**
- **Закаливание и массаж тканей пародонта**
- **Лечение кариеса, поражений СОПР**
- **Систематические осмотры и наблюдения у семейного врача, включая стоматолога**



Мероприятия первичной профилактики заболеваний пародонта по возрастным периодам

I. Пренатальный период

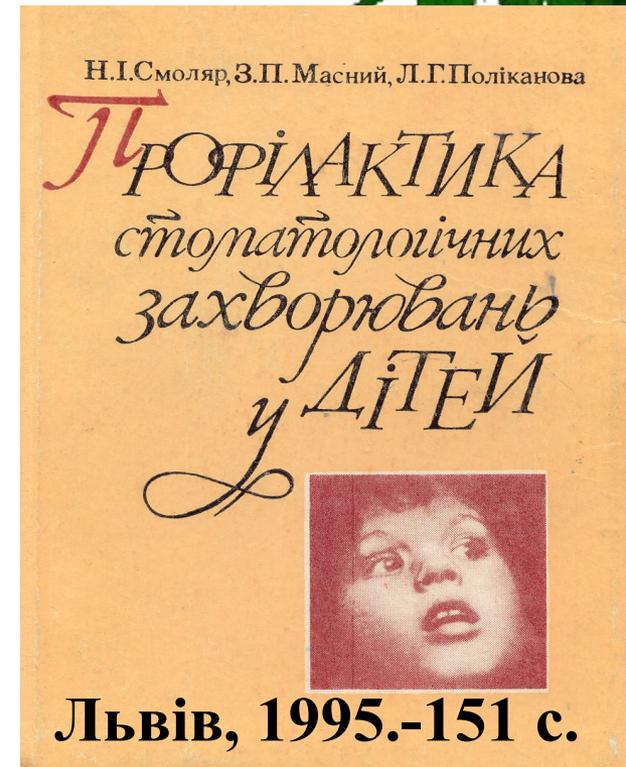
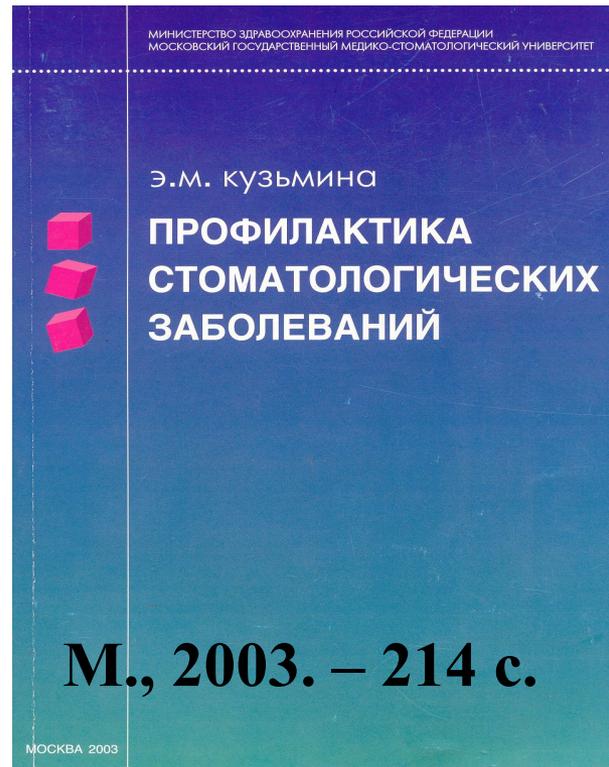
1. Рациональное питание беременной
2. Охрана здоровья беременной
3. Санация полости рта беременной



Мероприятия первичной профилактики заболеваний пародонта по возрастным периодам

I. Пренатальный период

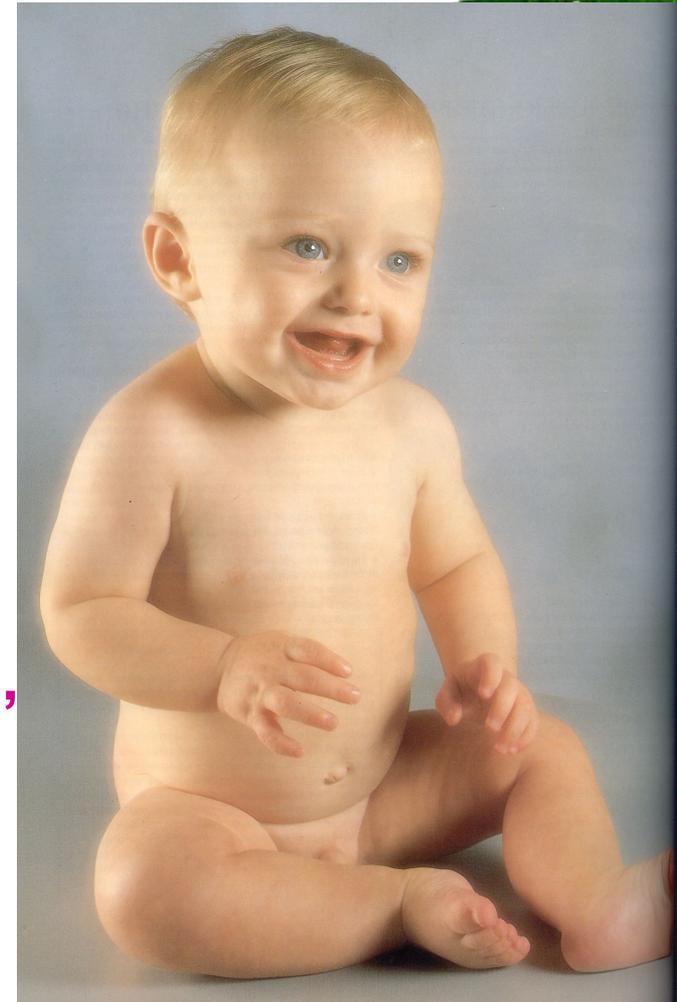
Парпалей Е.А., Парпалей Е.И. Рациональные подходы к стоматологической профилактике и лечению женщин в период беременности // Дентальные технологии. – 2004. – №3-4. – С.10-13.



Мероприятия первичной профилактики заболеваний пародонта по возрастным периодам

II. Грудной возраст

1. Естественное грудное вскармливание
2. Правильное глотание, обеспечение нормального смыкания губ
3. Ликвидация аномалий уздечек губ и языка
4. Борьба с вредными привычками (сосание пальцев, игрушек)
5. Отказ от сладкой пищи и жидкости, особенно между кормлениями
6. Чистка молочных зубов



Мероприятия первичной профилактики заболеваний пародонта по возрастным периодам

III. Формирование временного прикуса

1. Полноценное жевание
2. Специальная миогимнастика
3. Устранение вредных привычек (облизывание губ, кусание ногтей)
4. Контроль функции дыхания, глотания, речи
5. Рациональный уход за зубами и полостью рта
6. Санация полости рта



Мероприятия первичной профилактики заболеваний пародонта по возрастным периодам

IV. Период сменного прикуса

Мероприятия III периода (1- 6)

7. По показаниям ортодонтическое лечение
8. Герметизация фиссур
9. Коррекция глубины преддверья полости рта
10. Физиопрофилактика



Мероприятия первичной профилактики заболеваний пародонта по возрастным периодам

V. Подростковый период

1. Аутопрофилактика стресса и антистрессорная реабилитация
2. Нормализация жевания и дыхания
3. Профессиональная гигиена полости рта
4. По показаниям медикаментозная профилактика



Мероприятия первичной профилактики заболеваний пародонта по возрастным периодам

VI. 18-20 лет

Комплекс обязательных мероприятий, физио-профилактика и мероприятия V периода



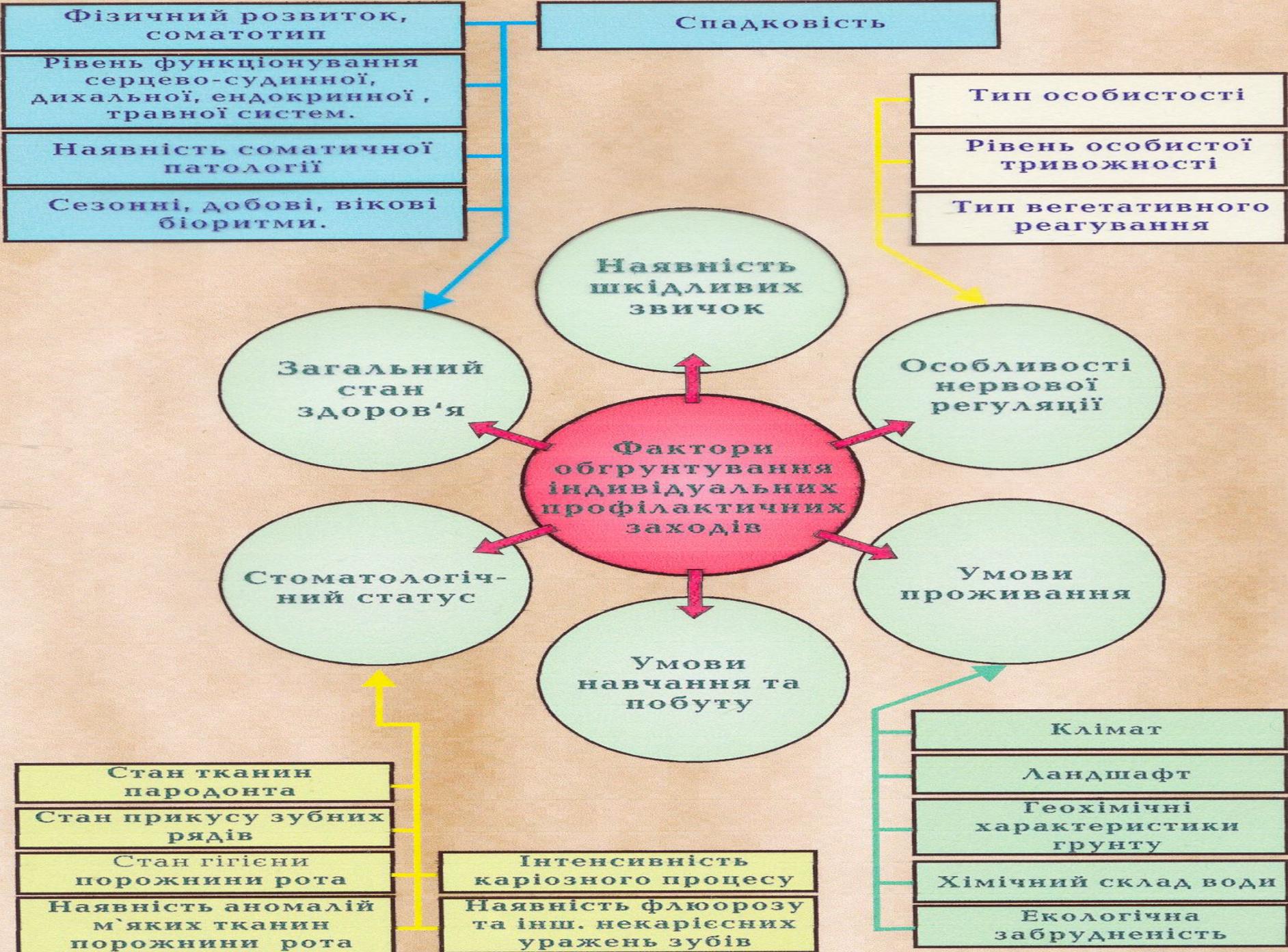
Мероприятия первичной профилактики заболеваний пародонта по возрастным периодам

VII. Старше 20 лет

1. Своевременное и полноценное восстановление дефектов зубов и зубных рядов
2. Устранение действия профвредности на ткани пародонта
3. Профилактика медикаментозная остеопоротических процессов в кости челюсти
4. Мероприятия VI периода







Организация и проведение профилактики заболеваний пародонта – очень сложная задача, требующая:

- глубокого и всестороннего обследования человека
- личной заинтересованности пациента
- наличия грамотного семейного врача общей практики
- наличия грамотного семейного стоматолога, владеющего профессиональными знаниями, основами психофизиологии человека, адаптационной медицины, данными по климатогеографическим особенностям региона



Конкретные составляющие профилактики заболеваний пародонта

Исходя из этиологии и патогенеза основной комплекс индивидуальных естественных мероприятий первичной профилактики должен включать:

- физиопрофилактику
- психопрофилактику
- диетопрофилактику
- гигиену полости рта



Физиопрофилактика

Использование укрепляющего и тренирующего эффектов лечебных физических средств для профилактики заболеваний пародонта



Физиопрофилактика

1. Введение здорового образа жизни, разумное чередование физической и умственной деятельности, наличие обязательного регламентированного периода отдыха, традиционные способы снятия переутомления и перенапряжения



Физиопрофилактика

2. Прогулки на свежем воздухе, купания, туристские походы (талласотерапия, гелиотерапия), физзарядка, бег, спорт, музыка, любовь



Физиопрофилактика

3. Закаливание организма, закаливание сосудов десны и полости рта

Использование температурных факторов в виде воздушных и водных процедур (обтирания, обливания, купания)

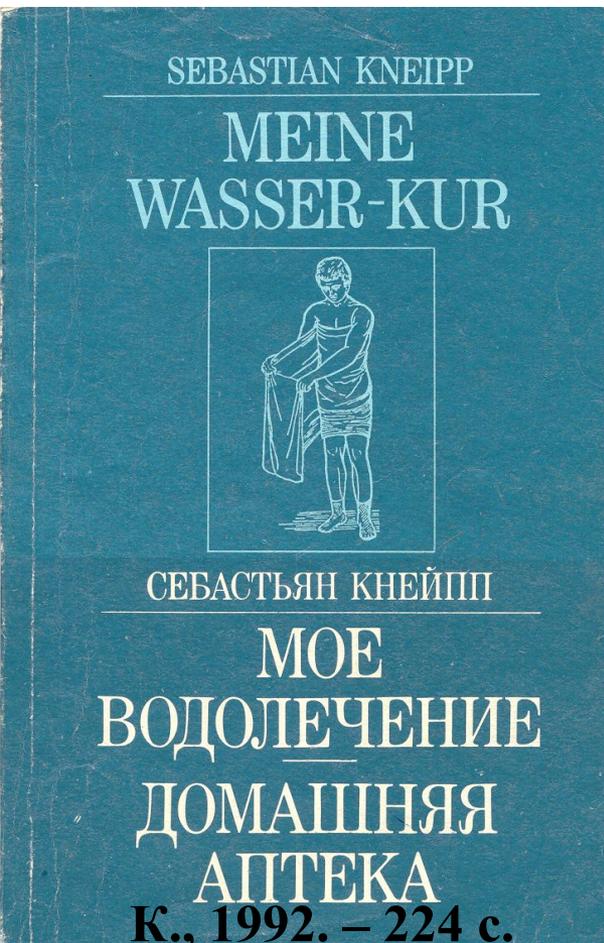
Основные требования:

- систематичность
- медленное изменение параметров фактора закаливания
- активный режим (сочетание климато- и водозакаливания с гимнастикой, прогулками, спортивными играми)

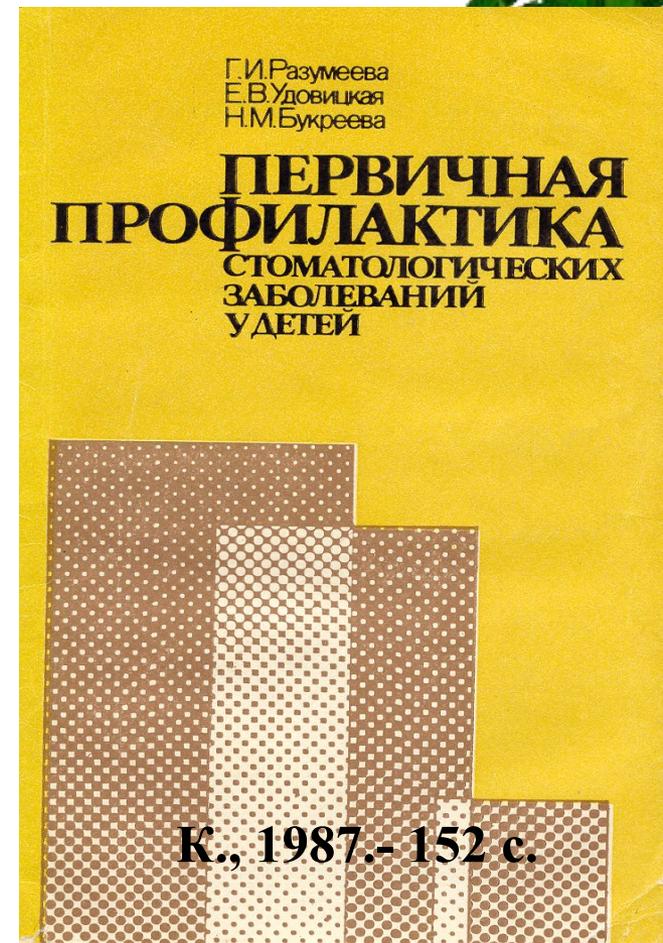


Физиопрофилактика

3. Закаливание организма, закаливание сосудов десны и полости рта



Использование
воды, массажа,
специальных
комплексов
физической
профилактической
тренировки
пародонта (Е.В.
Удовицкая, 1987)



Физиопрофилактика

3. Закаливание организма, закаливание сосудов десны и полости рта

Механотренировка окклюзионных поверхностей зубов, пародонта, жевательных мышц – 6 комплексов упражнений по дозированному сжатию челюстей:

- вертикальная статическая нагрузка боковых и фронтальных зубов
- вертикальная динамическая нагрузка боковых и фронтальных зубов
- горизонтальная динамическая нагрузка боковых и фронтальных зубов



Физиопрофилактика

3. Закаливание организма, закаливание сосудов десны и полости рта

Термотренировка пародонта по схеме механотренировки наращивания интенсивности раздражителей путем чередования горячей и холодной воды

Вода в переддверии полости рта «взбурливается» как при энергичном полоскании 3 с с интервалом для отдыха 2 с – 10-20 упражнений в течение 1-2 мин
Температура водных орошений – 34-35 С со снижением до 20 С и ниже. Контрастность процедур.



Физиопрофилактика

4. Гидромассаж тканей пародонта и полости рта

Флюидопунктура – сочетание рефлекторного воздействия температурного, механического и химического раздражителя на рецепторы СОПР

Гидромассаж минеральной водой (бальнеотерапия) или водой, насыщенной углекислым газом или кислородом



Физиопрофилактика

5. Пальцевой аутомассаж десен

Ежедневно во время чистки зубов по 3-5 мин на каждую челюсть

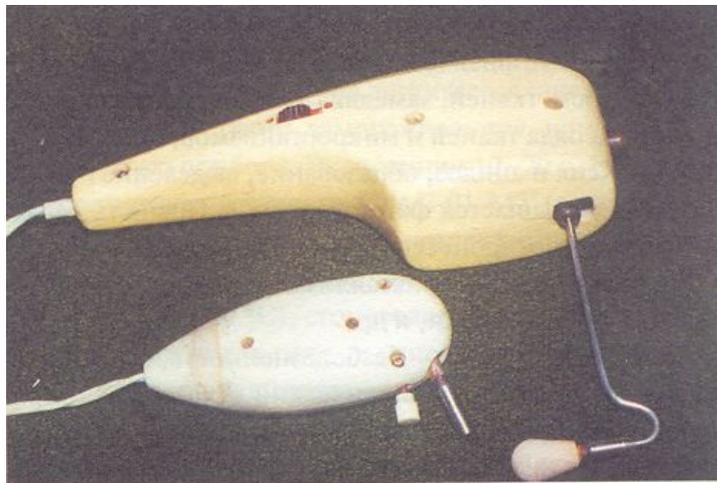
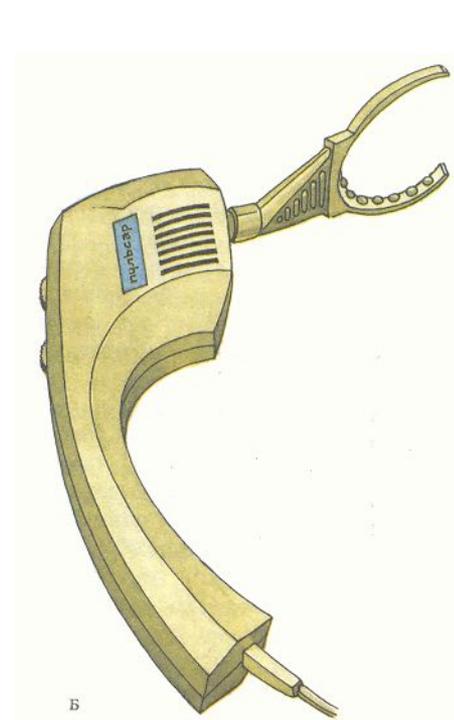
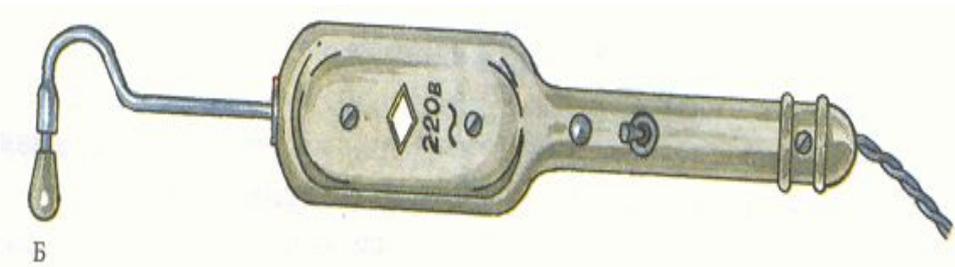
Массаж десен верхней челюсти стимулирует функциональную деятельность головного мозга. После массажа желательно произвести поколачивание позвоночника, поясницы, бедер полусогнутыми пальцами рук.

3000 лет до н.э. – глиняные пластинки в пирамидах Древнего Египта с описанием техники массажа десен



Физиопрофилактика

6. Вибромассаж десен с использованием специальных массажеров



Физиопрофилактика

6. Вибромассаж десен с использованием специальных массажеров



Гигиенический
центр Braun
Oral-B OxyJet
3D Center
(Германия)

Физиопрофилактика

6. Вибромассаж десен с использованием специальных массажеров



Система
Teledyne Water
Pik
(Германия)

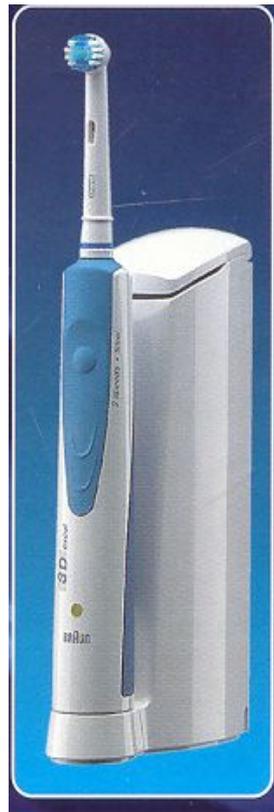


Физиопрофилактика

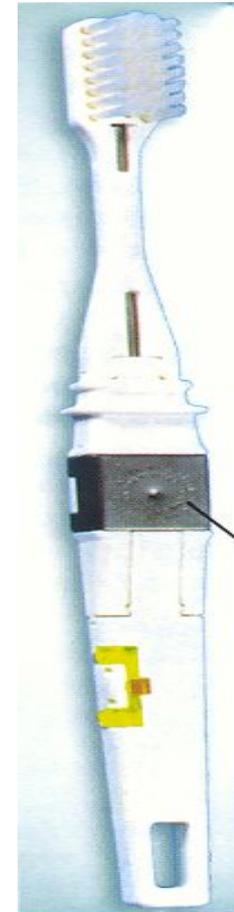
6. Вибромассаж десен с использованием специальных массажеров



Optiva Sonicare
(акустическая)



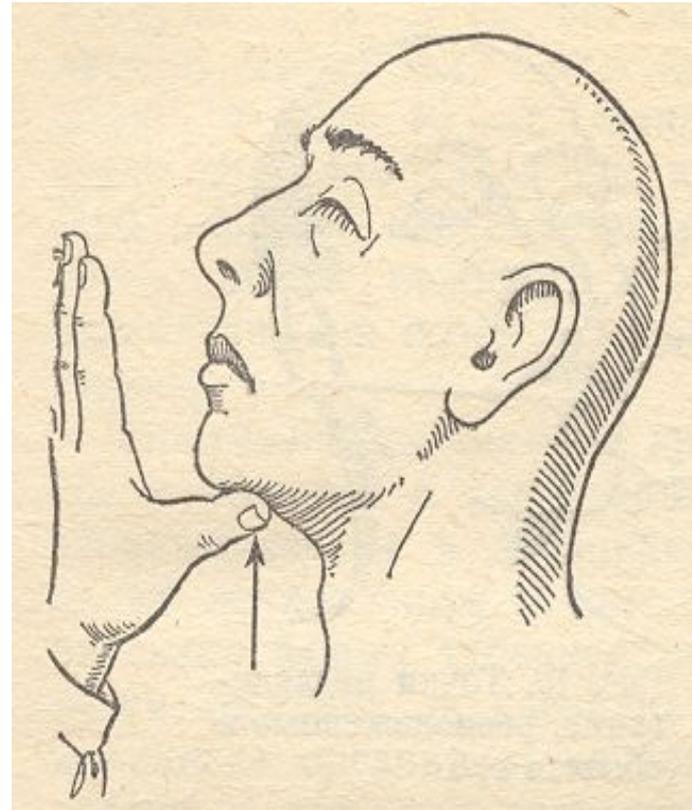
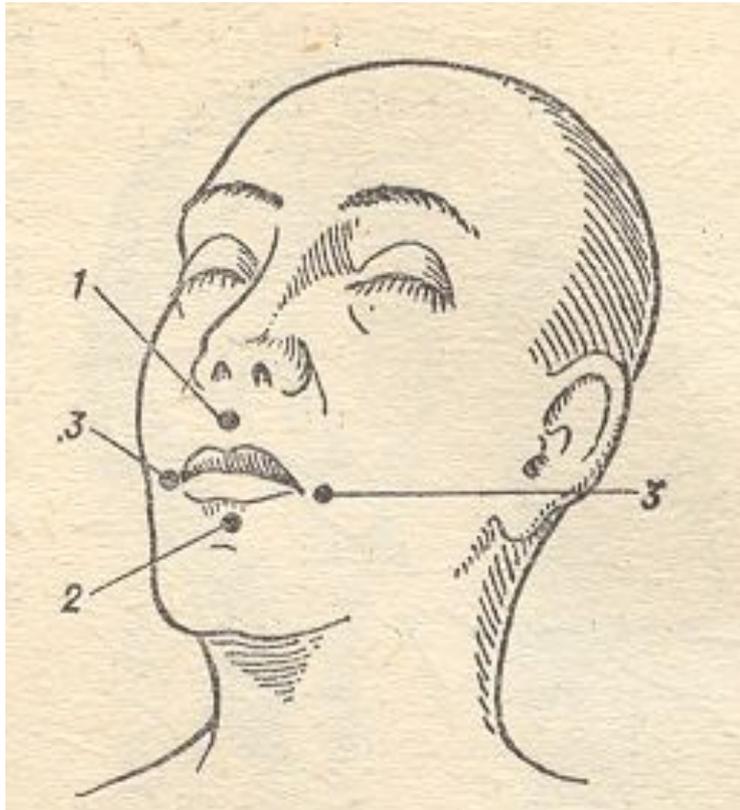
Braun Oral-B
3D Excel D17.525



Huruba hyg
(ионная)

Физиопрофилактика

7. Надавливание 4 специальных точек губы и антистрессовой точки



Физиопрофилактика

7. Надавливание 4 специальных точек губы и антистрессовой точки

Профилактирует и лечит заболевания пародонта, расслабляет мышцы всего тела, снимает эмоциональное напряжение

Схема:

- 1-я точка 3 с, перерыв 10-15 с
- 2-я точка 3 с
- одновременно две 3-и точки 3 с
- антистрессовая точка в ямочке под подбородком 3 с



Физиопрофилактика

11. УФ-облучение десен

Начинают с 1/3-1/2 биодозы и доводят до 2-3 биодоз. Курс облучения – 10-12 процедур, ежедневно или через день.

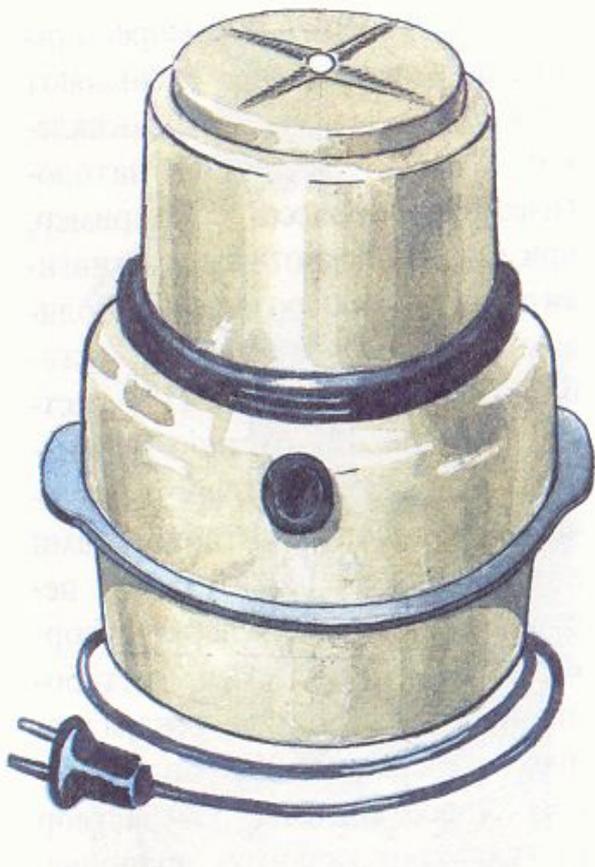


2 курса в год с
перерывами
2-3 месяца



Физиопрофилактика

12. Аэрионизация



Доза – 1-2 млрд. легких отрицательных ионов на процедуру.

Курс – 10 -15 процедур, через 1-2 дня.

Аппарат Микулина



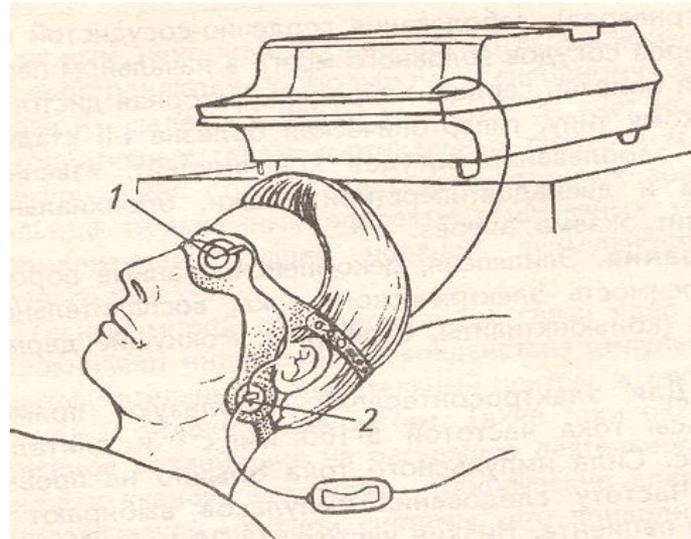
Физиопрофилактика

12. Электросон



Курс – 10 -15 процедур,
через день.

1- глазничный электрод
(катод)
2 – сосцевидный электрод
(анод)



Диетопрофилактика

10 шагов к здоровому питанию
(Международная программа CINDI, 2002)

1. Здоровая сбалансированная диета – разнообразные продукты, преимущественно растительные. Прием пищи несколько раз в день, в одни и те же часы.

2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель целесообразно употреблять несколько раз в день с каждым приемом пищи.



Диетопрофилактика

**10 шагов к здоровому питанию
(Международная программа CINDI, 2002)**

3. Разнообразные овощи и фрукты кушать несколько раз в течение дня в количестве более 400 г в сутки дополнительно к картофелю. Предпочтение овощам и фруктам, выращенным в местных условиях.

4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, сыр, йогурт) употреблять ежедневно, особенно женщинам.



Диетопрофилактика

10 шагов к здоровому питанию
(Международная программа CINDI, 2002)

5. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить бобовыми, рыбой, птицей или тощими сортами мяса. Порции мяса, рыбы, птицы должны быть небольшими.

6. Потребление общего жира суммарно должно быть 15-30% суточной ЭЦ пищи. Предпочтение приготовлению продуктов на пару, отвариванием, запеканием, микроволновой обработке.



Диетопрофилактика

**10 шагов к здоровому питанию
(Международная программа CINDI, 2002)**

7. Предпочтение диете с низким содержанием сахара – не более 10% суточной ЭЦ рациона.

8. Общее потребление поваренной соли с учетом ее количества, содержащегося в хлебе и других продуктах, не должно превышать 1ч.л. (6 г) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.



Диетопрофилактика

**10 шагов к здоровому питанию
(Международная программа CINDI, 2002)**

9. Идеальная масса тела соответствует границам ИМТ Кетле (масса тела / рост (м²)) – 18,5 – 24,9 кг/м². Необходим умеренный уровень физической активности.

10. Потребление алкоголя должно составлять не более 20 г в день. При ежедневном употреблении следует воздерживаться от приема не менее 1 раза в неделю.



Диетопрофилактика

Критерии абдоминального ожирения

Отношение окружности талии к окружности бедер более 1,0 для мужчин и 0,85 для женщин

Критерии метаболического синдрома

При окружности талии у мужчин более 102 см у женщин – более 80 см и особенно 88 см



Диетопрофилактика

Правила приема пищи для здоровых детей

1. Принимать пищу 4 раза в день в одно и то же время.
2. Не отказываться от жесткой пищи. Долго грызть и жевать твердые овощи, фрукты, орехи.
3. Откусывать пищу передними зубами, измельчать только боковыми.
4. Снимать пищу с ложки губами.
5. Пережевывать пищу тщательно, глотать пищу измельченной, не запивая.



Диетопрофилактика

Правила приема пищи для здоровых детей

6. Заканчивать прием пищи твердыми овощами и фруктами, сыром.
7. Полоскать рот водой после каждого приема пищи (не менее $\frac{1}{2}$ стакана), проводить флоссинг.
8. Не есть сладкое между приемами пищи. Можно сладости 1-2 раза в неделю и немного, после чего прополоскать рот водой.
9. Употреблять ежедневно молочные продукты.
10. Пить соки через трубочку.

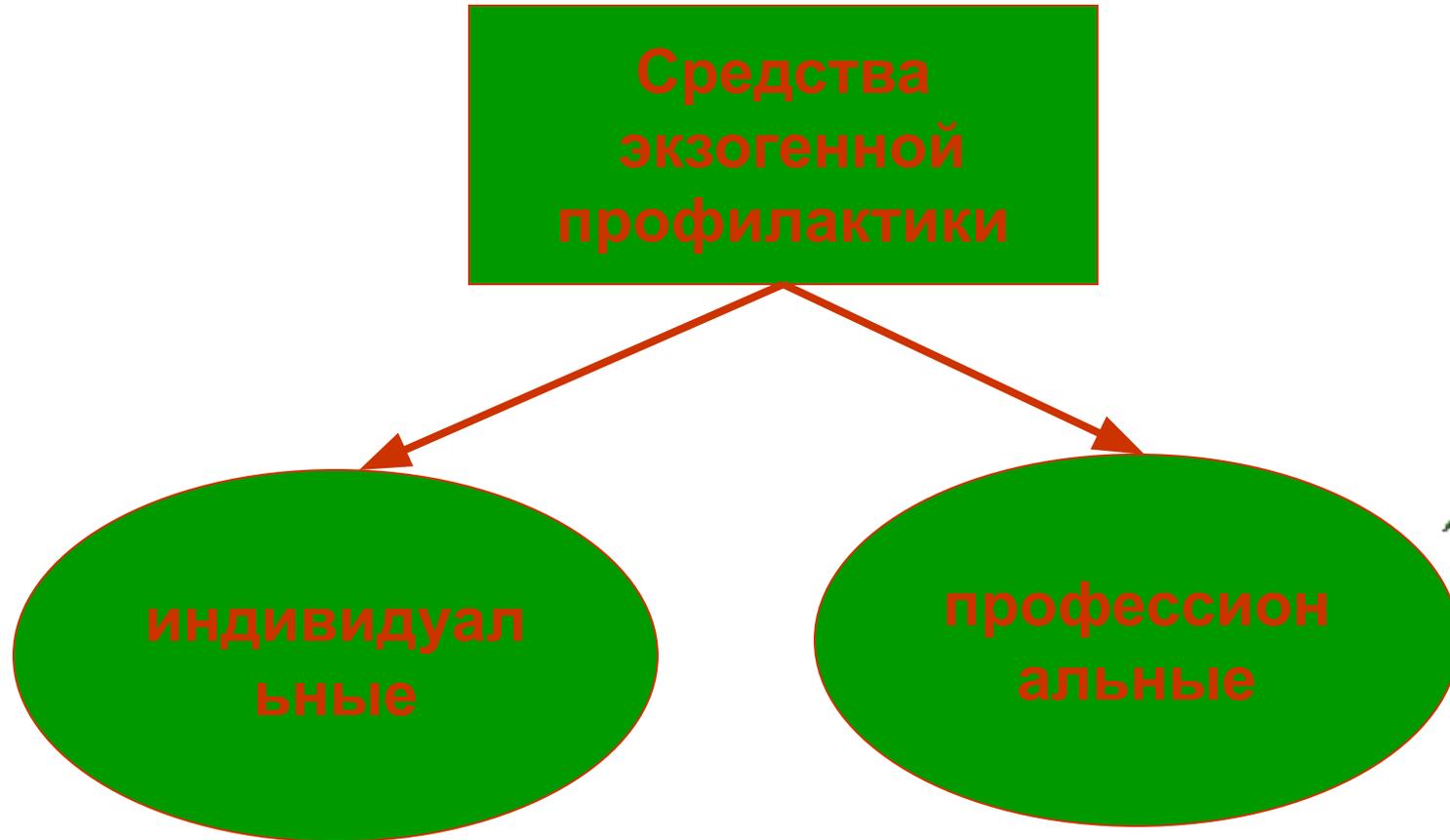


Психопрофилактика



Знание основ
аутотренинга,
аутопрофилактики
стресса (релаксация,
противострессовая
переделка дня,
оказание первой
помощи при остром
стрессе),
правильного дыхания

Гигиена полости рта



Гигиена полости рта

Индивидуальные средства

1. Зубные щетки (деление по 7 параметрам)
2. Интердентальные средства (ершики, флоссы, флоссеты, полоски, зубочистки, межзубные стимуляторы)
3. Ирригаторы полости рта или оральные центры
4. Средства для ухода за языком
5. Махровая тряпочка для очищения полости рта грудного ребенка
6. Гигиеническое резиновое зубное кольцо
7. Индивидуальное стоматологическое зеркало



Гигиена полости рта

Индивидуальные средства

8. Зубные пасты и гели для чистки зубов
9. Зубные порошки
10. Жидкие средства гигиены
(ополаскиватели, эликсиры, бальзамы, дезодеранты, тоники, спреи)
11. Жевательные резинки и драже без сахара
12. Средства для повышения саливации
13. Красители для самостоятельного выявления зубных отложений
14. Средства для ухода за ортодонтическими и съемными ортопедическими конструкциями



Гигиена полости рта

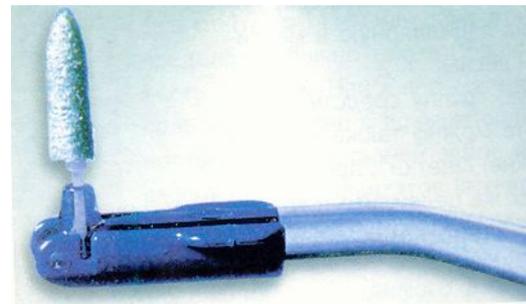
Индивидуальные средства



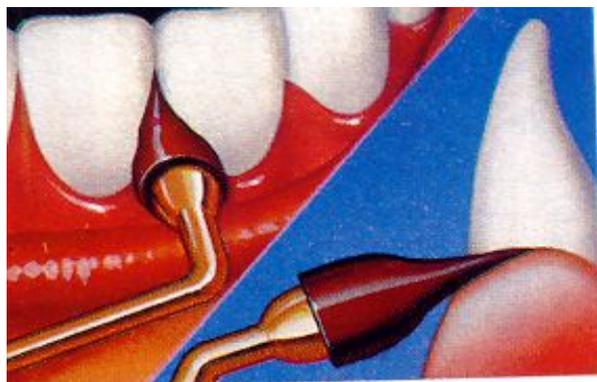
Зубная щетка Infadent



Ручные
ершики



Губчатая интерпроксимальная щетка



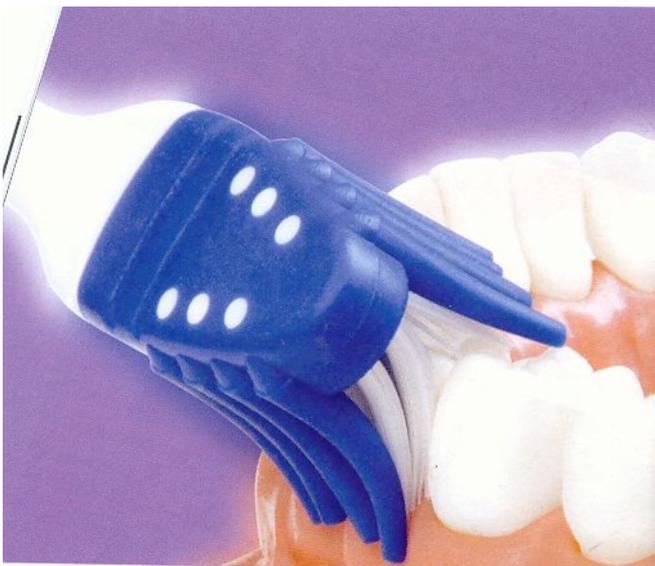
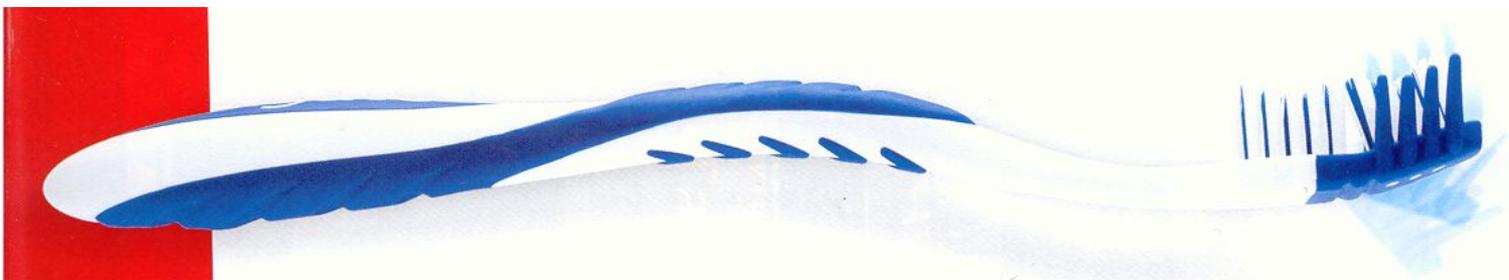
Межзубной стимулятор



Портативные межзубные
ершики

Гигиена полости рта

Индивидуальные средства



Colgate[®] **MASSAGER**

Зубная щетка для нежного
массажа десен и ухода
за зубами



Гигиена полости рта

Индивидуальные средства



Электрофлосс



Флосеты



Флосстик

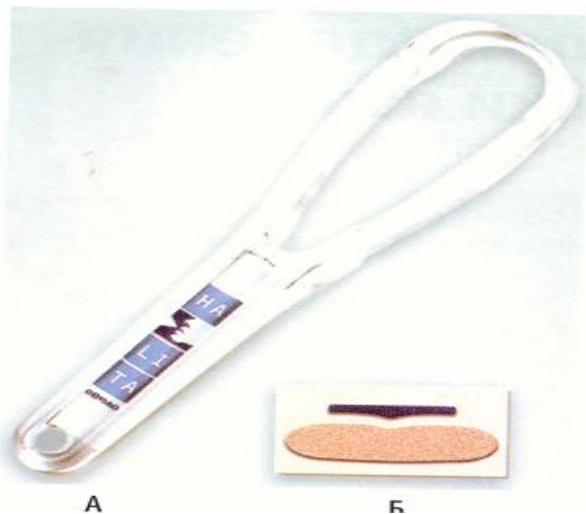
(зубочистка с бактерицидной нитью и стимулятором десен)



Упаковки индивидуальных флоссов

Гигиена полости рта

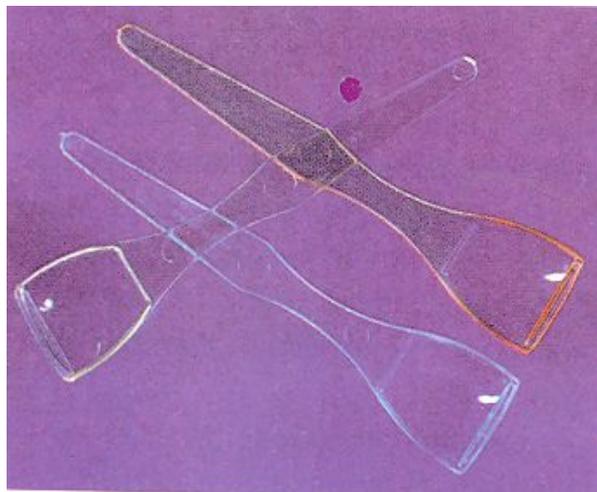
Индивидуальные средства



Скребок для
удаления налета с
языка Halita



Щетка для удаления
налета с языка
Enfresh

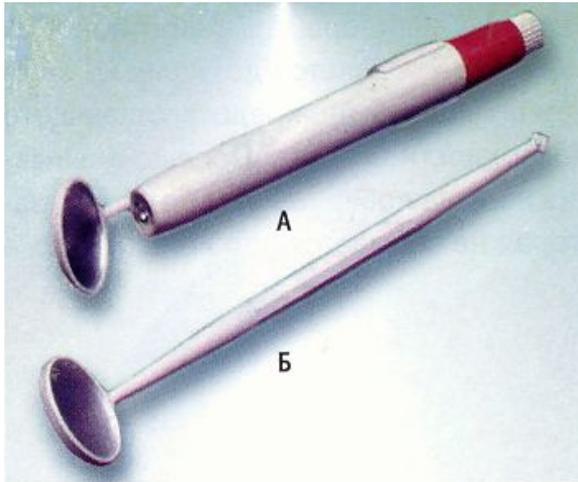


Скребки для языка
Papilli-Languenet



Гигиена полости рта

Индивидуальные средства



Индивидуальные
стоматологические
зеркала



Пропитанные
шарики для
выявления
зубной бляшки и
определения ее
возраста



Таблетки и растворы
эритрозина



Гигиена полости рта

Индивидуальные средства



Ирригаторы
Teledyne Water
Pik



Ирригатор полости рта
Oral-B OxyJet



Поддесневой
ирригатор
Teledyne Water Pik

Гигиена полости рта

Индивидуальные средства

Стимуляторы образования слюны
(при скорости слюноотделения
менее 1мл/мин)

- жидкость Proxident Mouth Spray
- таблетки SDI saliva stimulator
- жевательные резинки с ксилитом, бикарбонатом натрия
- жевательные драже с ксилитом, отдушками
- препараты на основе мяты, ментола



Гигиена полости рта

Основные компоненты индивидуальной гигиенической процедуры

- Брашинг
- Вошинг
- Флоссинг
- Суперфлоссинг
 - Клининг
- Гидромассаж
 - Массаж



Гигиена полости рта

Профессиональные средства гигиены

1. Инструменты для удаления зубных отложений
2. Циркулярные щетки
3. Полировочные чашечки и другие средства для полировки поверхностей зубов
4. Индикаторы диагностики зубных отложений
5. Наборы для определения степени риска развития стоматологических заболеваний у конкретного человека



Гигиена полости рта

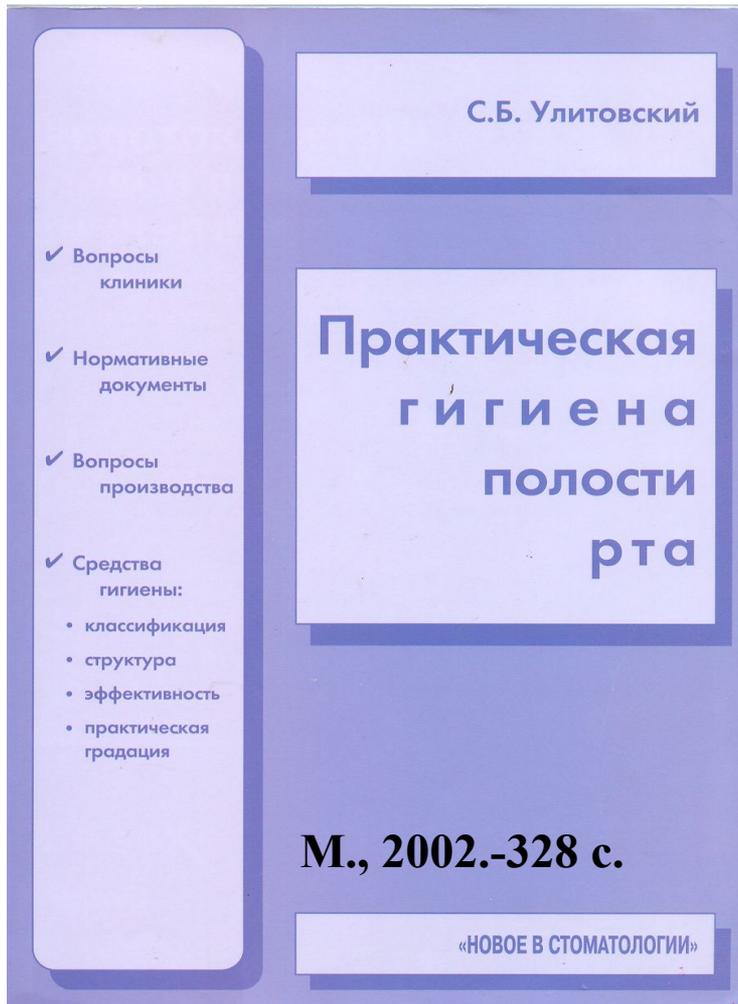
Профессиональные средства гигиены

6. Химические средства для ликвидации зубных отложений
7. Пасты разной абразивности для полировки поверхностей зубов
8. Фторсодержащие лаки, гели, растворы для применения в клинике
9. Минерализирующие растворы и приспособления для их использования
10. Герметики для фиссур и слепых ямок зубов



Гигиена полости рта

Руководства к действию по гигиене полости рта



Гигиена полости рта

Руководства к действию по гигиене полости рта

С.Б. УЛИТОВСКИЙ

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

М., 2003. – 292 с.



Л. М. ЛУКИНЫХ

**ПРОФИЛАКТИКА
КАРИЕСА ЗУБОВ
И БОЛЕЗНЕЙ ПАРОДОНТА**

М., 2003. – 196 с.

