

Как сохранить 32 зуба?

Согласно данным, предоставленным Всемирной организацией здравоохранения, у половины детей в возрасте двух лет имеется один или несколько молочных зубов, пораженных кариесом. А уже к окончанию средней школы 60% учащихся нуждаются в серьёзной стоматологической помощи. Стоит ли удивляться, что по достижении пенсионного возраста у многих просто не остается ни одного зуба?

Вид зубных руин у себя во рту многие века наводил великие умы на грустные мысли о скоротечности бытия. Вольтер писал: «Если у меня выпадают зубы, значит, части моего тела начали отмирать». «Рот без зубов, как мельница без жерновов», – шутил Сервантес. Остроумнее всех оказался американский журналист Джордж Прентис, в 19 веке он сказал: «Чем меньше у человека становится зубов, тем сильнее он кусается».

А между тем сохранить наши драгоценные кусалки всё же можно и не так уж сложно, им просто нужно немного вашего времени и внимания. Очень часто вашим зубам не нравится то, что любите вы. Но вы один, а их всё-таки 32, и, наверное, стоит прислушаться к их потребностям ради своего же здоровья.

Многие считают, что зубы – это элементы костной ткани, укрепленные в челюсти. Это не совсем так.

Действительно, гладкая эмаль, покрывающая коронку зуба, – самое прочное вещество в теле человека, однако она имеет эпителиальное происхождение. То есть в период эмбрионального развития её формирование происходит из тех же клеток, из которых состоит и слизистая оболочка полости рта. Коронка, корень и шейка зуба формируются из соединительной ткани. Отсюда можно сделать вывод, что основа зуба не так уж и прочна.

Корень зуба, который скрыт в челюсти, состоит из дентина и цемента. Да да, не удивляйтесь. Внутренняя полость зуба заполнена пульпой (мягкой тканью) и имеет отверстия на корнях. Через эти отверстия в зуб проходят нервы и кровеносные сосуды. Если говорить об особенностях строения зубов, то можно предположить, что природа запрограммировала человека на вегетарианство, так как коренные зубы у нас широкие и

плоские, как у травоядных животных. У хищников все зубы имеют острые концы, так удобнее рвать и жевать мясо.

Часто стоматологи называют зубы воротами для различной инфекции. Благодаря кровеносной системе, они сообщаются со всеми внутренними органами, и воспалительный процесс, возникший в одном из них, может стать причиной заболевания зубов. Или наоборот, кариозный зуб может вызвать рецидив какого-либо хронического заболевания.

Чтобы избежать подобных неприятностей и продлить жизнь зубам, прежде всего необходимо их правильно чистить. Большинство людей ошибочно полагают, что достаточно чистить зубы горизонтальными движениями, однако это не так. Зубы нужно также чистить ещё и сверху вниз, так как большое количество грязи, налета и камня скапливается именно между зубами. К тому же одной зубной щетки для идеальной гигиены недостаточно, потому что она в состоянии очистить лишь 30 % поверхности зубов, и дополнительно рекомендуется пользоваться зубной нитью. Щётку нужно менять раз в три месяца в целях гигиены. В идеале зубы нужно чистить после каждого приема пищи, но в целом достаточно двух раз в день – утром и вечером. В течение дня после еды можно пожевать жевательную резинку, она поможет восстановить баланс (ph) и очистит зубы от остатков пищи.

Уделите внимание выбору зубной пасты и щетки. Покупайте пасту в соответствии с особенностями ваших зубов. Сегодня в магазинах представлен широкий ассортимент отбеливающих, укрепляющих и других самых разнообразных паст. При выборе щётки обращайте внимание на форму и жесткость щетины. В любом случае определиться с выбором вам поможет ваш стоматолог, которого нужно не забывать посещать два раза в год, независимо от наличия у вас проблем с зубами.

Немного внимания с вашей стороны – и вашей улыбке ещё долгие годы не понадобится помощь стоматолога.

Автор - **Дарья Пирожкова**
[Источник](#)