

Стоматологическая помощь в провинции Сконе

Рекомендации по уходу за зубами



Стоматологическая помощь в Швеции

В Швеции все дети в возрасте от 0 до 23 лет получают бесплатную стоматологическую помощь. Взрослые оплачивают стоматологические услуги в соответствии со специальным прейскурантом. Данные о враче-стоматологе и зубном гигиенисте, а также куда вам можно обратиться за помощью в случае возникновения зубной боли, вы можете найти на нашем веб-сайте.

Кариес

Отверстия в зубах, **кариес**, являются результатом воздействия бактерий и сахара. Бактерии всегда присутствуют в полости рта человека. Они легко откладываются на поверхности зубов. Такой слой бактерий на поверхности зубов называется зубной налёт. Каждый раз, при взаимодействии бактерий с сахаром, во рту образуется кислота, разрушающая зубы. При частом воздействии кислоты на зубы в них возникают отверстия.

Сахар присутствует в большинстве пищевых продуктов, но больше всего концентрация сахара в сладких прохладительных напитках, пирожных и различного вида сладостях. Поэтому, важно принимать пищу не очень

часто, максимум пять раз в день, и чистить зубы утром и вечером.

Если вы пьёте сладкие прохладительные напитки или едите пирожные и сладости - то лучше всего делать это в связи с приёмом пищи. В периоды между приёмами пищи, если у вас возникает жажда, лучше всего пить простую воду. Если же вам всё же очень захочется сладкого - то лучше всего использовать жевательную резинку или таблетки, не содержащие сахара. Они не влияют на состояние зубов.



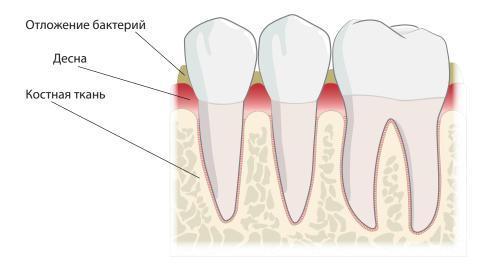
Флюор

Флюор - это вещество, укрепляющее зубы. Он снижает риск возникновения кариеса. Поэтому, желательно всегда использовать зубную пасту, содержащую флюор. Флюор также применяется и в других случаях - по рекомендации зубного врача и зубного гигиениста.

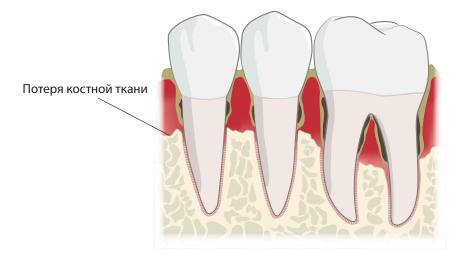
Пародонтит

Бактерии также являются причиной **пародонтита** (**выпадания зубов**), явлением, чаще встречающимся у взрослых людей. Наличие пародонтита ощущается не сразу, но признаком является кровотечение при чистке зубов.

В местах крепления дёсен к зубам обычно находятся, так называемые зубо-десневые карманы. В них могут образовываться бактерии, которые самому удалить невозможно. Дёсны краснеют, опухают и возникает небольшое кровотечение.



Бактерии в зубо-десневых карманах преобразуются в отложения, содержащие кальций, которые со временем превращаются в зубной камень. Постепенно происходит разрушение костной ткани вокруг зуба и он выпадает. С целью предупреждения пародонтита или прекращения болезни в процессе её развития, врачи-стоматологи или зубные гигиенисты удаляют зубной камень.



Для предупреждения возникновения кариеса и пародонтита следуйте следующим советам:

- Утром и вечером тщательно чистите зубы зубной пастой, содержащей флюор.
- Принимайте пищу не очень часто. Дайте возможность зубам «отдохнуть» между приёмами пищи.
- Регулярно проверяйте состояние зубов у врача-стоматолога.



