

## **И вставная челюсть не грозит! Как уральцам сохранить здоровье полости рта?**

Красивая улыбка, чёткая речь, вкусовые ощущения – как много плюсов даёт здоровье полости рта. И вроде бы мы делаем главное – чистим зубы. Почему у одних сияет голливудская улыбка, а других постоянно что-то беспокоит? Что делать, если ваша щётка быстро приходит в негодность? Рак полости рта – это страшная сказка или реальность? На эти и другие вопросы ответил **зам. главного врача по медицинской части стоматологической поликлиники № 12 города Екатеринбурга, секретарь Свердловской областной онкостоматологической комиссии Александр Чернавский.**

### **Чтоб «от зубов отскакивало»**

**– Александр Фридрихович, какие проблемы полости рта беспокоят уральцев чаще всего?**

– Стоматологическими проблемами охвачено свыше 90% населения, и наш регион – не исключение. Самым распространённым заболеванием является кариес. В зубном налёте размножаются болезнетворные микроорганизмы, а следы их жизнедеятельности разрушают зубную эмаль.

Кариес и некариозные поражения могут образоваться даже на первых зубах у грудных малышей, если мама во время беременности не выполняла рекомендации врачей, не принимала витамины и минералы, неправильно питалась. В таком случае и её ребёнок недополучил необходимые питательные вещества для закладки крепкой эмали. Да и сама женщина может потерять здоровье зубов, поскольку организм перенаправляет свои ресурсы на развитие плода.

У тех малышей, чья зубная эмаль изначально в норме, кариес обычно впервые обнаруживается ближе к трём годам – это уже следствие недостаточной гигиены полости рта.

**– Дети ещё не понимают, зачем чистить зубы, но взрослые-то научены горьким опытом...**

– В основном люди чистят зубы регулярно, но зачастую делают это неправильно. Важно всё: подбор зубной щётки (оптимально – со щетиной средней жёсткости), техника чистки, использование флоссов или зубной нити для очищения межзубного пространства.

Если чистка слишком агрессивна – эмаль страдает. Если ваша зубная щётка «распушилась», щетинки торчат в разные стороны и выпадают – это верный признак несоблюдения правил чистки зубов. Электрические щётки – большое подспорье, но использовать их лучше уже на постоянном прикусе, детям до трёх лет и в период смены прикуса – не рекомендую.

Тем не менее, зубы нужно чистить, лишь только они начали прорезываться. Есть специальные насадки на палец для родителей, они помогают удалить остатки пищи и массировать дёсны и язык, что тоже очень полезно. Далее можно приобрести зубную щётку и пасту по возрасту. Привлекать ребёнка к гигиеническим процедурам в формате игры, показывать ему пример, хвалить за самостоятельную чистку, но всё-таки помогать дочищать зубки.

А главное – регулярно показываться врачу. И взрослым, и детям раз в полгода проводится профгигиена полости рта, молочные зубы дополнительно покрываются фторсодержащим защитным составом. Даже если обнаружится кариес, его удастся легко и быстро устранить.

**– Какие продукты нашим зубам полезны, а какие – нет?**

– Особенно вредны для эмали зубов газированные напитки, сладости и более всего – конфеты, которые прилипают к зубам. Мягкая пища не даёт натренировать периодонтальные связки,

которыми зуб крепится к челюсти. Необходимы твёрдые овощи и фрукты – яблоки, морковь. Они и связки тренируют, и дополнительно очищают зубы от налёта. Нужно пить чистую воду, молочные продукты, употреблять достаточно мяса и рыбы, зелени и орехов, принимать витамины. Если решили побаловать себя десертом, почистите лишний раз зубы после еды.

### **Осторожно, рак!**

#### **– На что, кроме состояния зубов, обращает внимание стоматолог?**

– Ранний осмотр полости рта у детей даёт врачу возможность выявить такие особенности, как короткая уздечка языка или губ. Это мешает грудничку правильно сосать молоко, а ребёнку постарше – выговаривать звуки. Для устранения этой проблемы делается простая хирургическая манипуляция – уздечка надсекается.

Пристальное внимание уделяем состоянию слизистой. Она должна быть розовой, влажной. При наличии проблем в желудочно-кишечном тракте, если пациент курит или жуёт табак, его слизистая может быть воспалённой, отёчной, слишком сухой. Дёсны могут кровоточить. Появляются налёт или язвочки на языке, неприятный запах изо рта. Всё это требует лечения.

Чаще после сорока лет, но иногда раньше у пациентов могут формироваться предраковые состояния. Насторожить должны эрозии на слизистой, наросты на языке, незаживающие более десяти дней ранки, белый налёт. Своевременный осмотр стоматолога позволяет выявить изменения слизистой полости рта при проведении онкоскрининга и не допустить развития онкопатологии до поздних стадий.

#### **– Рак полости рта – частое явление?**

– К сожалению, да. Министерство здравоохранения Свердловской области, Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики, Свердловский областной онкодиспансер совместно со стоматологами поликлиник активно привлекают граждан к профилактическим мероприятиям по ранней диагностике онкологических заболеваний. В последние два года мы активно выезжали на осмотры и консультации, проводили скрининг методом люминесцентной стоматоскопии. К слову, сегодня соответствующее оборудование имеется в любой стоматологической поликлинике, исследование проводится по ОМС.

Так, нам удалось выявить около четырёх тысяч онкостоматологических случаев в 2023 году и более семи тысяч – в 2024 году. Наибольшее количество случаев выявлено в Екатеринбурге – как самом крупном муниципалитете, в Горнозаводском и Западном округах. Особенно подчеркну, что выявляем рак преимущественно на ранних стадиях, когда он хорошо поддаётся лечению.

Также с целью раннего выявления факторов риска развития онкозаболеваний в полости рта и своевременного обращения к стоматологу для наших пациентов разработаны онлайн-анкетирование и раздача памяток. В 2025 году мы продолжаем эту работу и планируем увеличить количество профилактических мероприятий.

#### **– Как защитить себя и близких?**

– Самый эффективный и простой способ профилактики – это соблюдение гигиены полости рта и своевременное лечение стоматологических заболеваний, здоровый образ жизни и сбалансированное питание. Выполняя эти правила, можно не только снизить до минимума риск

стоматологических заболеваний, онкологии полости рта, но и в целом улучшить здоровье и качество жизни.

**Ксения Огородникова**

Анкета: [https://stomat12.ru /онкориск](https://stomat12.ru/онкориск)

памятка для пациентов: 6 шагов самоконтроля направленных на выявление изменений в челюстно-лицевой области с целью предупреждения рака - <https://stomat12.ru/wp-content/uploads/2025/03/6%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F.pdf>