



4 июня – Всемирный день борьбы с кариесом

Международный день борьбы с кариесом был учрежден в 2013 году по инициативе стоматологов. Главная цель этого дня – повысить уровень знания людей об одном из самых распространенных заболеваний зубов – кариес.

В этой статье [МЕДИНФО 72](#) расскажет о главных причинах возникновения, а также об анализах, которые необходимо сдать при обширном распространении кариеса в полости рта.

По данным Всемирной организации здравоохранения, кариес встречается у 60-90% детей школьного возраста и почти у 100% взрослых людей. Но что же такое кариес на самом деле и почему он возникает?

С латинского языка это слово переводится как «гниение». При этом заболевании из эмали зуба вымывается кальций, после чего она разрушается. Затем в органической основе зуба образуются полости, а за ними – воспаления пульпы (внутренней ткани зуба, снабжающей его кровеносными сосудами и нервными волокнами) и периодонта (соединительной ткани, удерживающей зуб).

Причины возникновения кариеса бывает очень трудно определить. Крайне редко причина состоит в чем-то определенном, обычно это целый комплекс. К примеру, генетическая предрасположенность, общее состояние организма, образ жизни, питание и даже окружающая среда.

Если вы замечаете, что практически на всех ваших зубах есть кариес, значит вам необходимо не только записаться к стоматологу, но и пройти комплексное обследование, чтобы выявить причину.

Стоматолог-терапевт тюменской клиники «Удот» **Ольга Урицкая** сообщила, что обследования назначаются индивидуально согласно жалобам пациента и клинической картине.

«Не считая общего анализа крови, в зависимости от клинической картины и возраста пациента, мы смотрим: витамин Д, ферритин, ТТГ, гликированный гемоглобин, гомоцистеин, кальций, магний, цинк, витамин С. Если есть показания, это обычно видно по состоянию полости рта, нужно еще исключить инсулинорезистентность (состояние преддиабета), назначаем анализ индекс НОМА», – рассказала Ольга.

Избежать появления кариеса практически невозможно, но в этом деле главное вовремя его заметить, выявить причину и начать лечение у стоматолога. В своем развитии кариес проходит следующие этапы, в зависимости от глубины поражения тканей зуба:

- кариозное пятно. Начальная стадия, когда эмаль зуба меняет цвет;
- поверхностный кариес. Пятно становится шершавым. Зуб реагирует на горячую и холодную пищу, на сладкое и кислое;
- средний кариес. Кариес проникает в дентин, боль становится более острой и продолжительной;
- глубокий кариес. Проникает к границе дентина и пульпы (нерва).

Чем быстрее вы начнете лечить кариес, тем меньше будет требоваться медицинского вмешательства. На начальном этапе будет достаточно удаления пятна и нанесения специальной минеральной пасты. На последнем этапе часто помочь пациенту можно, только удалив зуб.

Существуют способы профилактики распространения кариеса на ваших зубах:

- наладить правильное питание, отказаться от сахара;
- чистить зубы пастой с фтором 2 раза в сутки не менее 2-3 минут;
- использовать зубную нить для очистки межзубных пространств;
- применять ополаскиватели с хлоргексидином.

Обнаружив кариес, помните – чем раньше вы обратитесь к врачу, тем меньше проблем возникнет при лечении. Желаем вам счастливой и здоровой улыбки!