

Всесвітній день здоров'я ротової порожнини

Всесвітній день здоров'я ротової порожнини (World Oral Health Day) відзначається щорічно 20 березня. Його мета — підвищити обізнаність про важливість гігієни порожнини рота, профілактики стоматологічних захворювань та їхнього впливу на загальне здоров'я людини.

Здоров'я порожнини рота є одним із основних показників загального стану здоров'я, благополуччя, самопочуття і якості життя.

За даними Всесвітньої федерації стоматологів (FDI), понад 3,5 мільярда людей у світі страждають від захворювань ротової порожнини, таких як карієс, пародонтит і рак ротової порожнини.

Здоровий рот дає змогу нам говорити, посміхатися, смакувати, жувати, ковтати й передавати цілий діапазон емоцій з упевненістю і без болю.

Ротова порожнина — одна з надзвичайно забруднених частин тіла.

Налічується більше 700 видів бактерій, які живуть в ротовій порожнині людини. Але не всі з них шкідливі, більшість – допомагають здоров'ю зубів і ясен, а інші можуть призвести до карієсу та інших захворювань

Видовий склад постійної мікрофлори порожнини рота в нормі досить стабільний і включає представників різних мікроорганізмів(бактерії, гриби, найпростіші, віруси та ін).

Найбільшу групу бактерій, що постійно мешкають у порожнині рота, складають коки -85-90%. Серед них домінують стрептококи 30-60%.

В 1мл слини міститься до 10^8 - 10^9 стрептококів.

Кислоти, що утворюються в результаті ферментативної активності стрептококів, пригнічують ріст деяких гнильних мікроорганізмів, що потрапляють до порожнини рота із зовнішнього середовища.

У зубному нальоті та на яснах здорових людей присутні також стафілококи - *Staphylococcus spp.*, а в деяких людей у порожнині рота в нормі може виявлятися і *S.aureus*.

У порожнині рота здорових людей у 40-50% випадків у незначній кількості (до 10^2) спостерігаються дріжджополібні гриби роду *Candida*.

Представники постійної флори виконують функцію біологічного бар'єра, перешкоджаючи розмноженню патогенних мікроорганізмів, що надходять із зовнішнього середовища Вони ж беруть участь у самоочищенні ротової порожнини, формуванні місцевого імунітету.

Представники непостійної мікрофлори порожнини рота виявляються, як правило, в дуже незначних кількостях і в короткі періоди часу .До непостійних мікроорганізмів ротової порожнини належать ешерихії, основний представник яких-*E.coli*(кишкова паличка),ентеробактери, зокрема *Enterobacter aerogenes*, протеї(його кількість різко зростає під час гнійних і некротичних процесів у порожнині рота); клебсієли, і особливо *Klebsiella pneumoniae*, яка є стійкою до більшості антибіотиків і викликає гнійні процеси в порожнині рота, псевдомонади та ін

Стійкі зміни складу і властивостей мікрофлори, зумовлені зниженням реактивності організму, резистентності слизової оболонки рота, а також деякими лікувальними заходами(променева терапія, вживання антибіотиків,

імуномодуляторів та ін.), можуть призводити до виникнення різних захворювань, збудниками яких можуть бути як патогенні мікроорганізми(що потрапляють ззовні), так і умовно- патогенні представники постійної мікрофлори ротової порожнини.

Чому здоров'я ротової порожнини таке важливе?

Ротова порожнина — це входні ворота до нашого організму. Вона виконує важливі функції, такі як пережовування їжі, мовлення та захист від інфекцій. Погана гігієна рота може не лише викликати зубний біль, але й стати причиною серйозних захворювань:

Захворювання серцево-судинної системи. Бактерії зубного нальоту через тканини пародонту можуть потрапляти в кров'яне русло і викликати атеросклероз (затвердіння артерій) і як наслідок провокувати виникнення захворювань серцево-судинної системи, може викликати інфекційний ендокардит.

- **Інсульт.** Згідно з дослідженнями AAOSH (American Academy for Oral Systemic Health) погана гігієна ротової порожнини підвищує ризик виникнення інсульту.
- **Проблеми дихальної системи.** Бактерії, які ростуть в порожнині рота можуть переміщатися в легені, викликаючи захворювання дихальних шляхів, такі як бронхіт, бактеріальна пневмонія – особливо у людей з хворобою ясен (Дослідження AAR, 15.03.2000).
- **Діабет.** Хронічні захворювання часто починають проявлятися у вигляді ураження ротової порожнини або інших проблем із зубами, таких як інфекція ясен, яка перебігає важче при діабеті (особливо при неконтрольованому рівні цукру в крові).
- **Рак.** Паління та погана гігієна підвищують ризик виникнення ракових захворювань рота та горла, він є одним із десяти найбільш поширених видів раку.

Якщо не лікувати гінгівіт, він може розвинутися до найбільш серйозної і необоротної стадії – пародонтиту, що є основною причиною випадіння зубів у дорослих.

За поганого стану нервової, ендокринної систем, шлунково-кишкового тракту більш активно руйнуються зуби та кісткова тканина, що оточує та утримує зуб. Водночас, велика кількість хворих зубів, вогнища запалення у тканинах навколо зуба стають причиною захворювань нирок, серця, печінки. Втрата зубів, а отже, жувальної ефективності, провокує загострення захворювань шлунково-кишкового тракту.

У холодну пору року частота випадків загострення стоматологічних захворювань значно зростає. Через несвоєчасну санацію ротової порожнини, негативний холодний фактор та часті інфекційні захворювання, усі хронічні захворювання зубів і тканин, що оточують зуб, мають тенденцію до прогресування. Тобто, хвороби, які мали безсимптомний перебіг і про існування яких пацієнт може навіть не здогадуватися, починають його турбувати та проявлятися у вигляді гострого болю, припухлості або різноманітних висипань на слизовій оболонці рота.

Багато хворіб набагато легше попередити, тому щоб уникнути проблем із зубами та яснами, варто дотримуватися простих, але ефективних правил:

- Скоротіть вживання виробів з борошна, солодкої та кислої їжі.
 - У кінці та між прийомами їжі вживайте продукти, які механічно очищують зуби – тверді овочі та фрукти .
 - Ретельно полощіть рот після кожного прийому їжі.
- Вода допомагає очищати ротову порожнину від залишків їжі та нейтралізує дію кислот.
- Чистіть зуби не менше 2 разів на добу, тривалістю не менше 2-3 хв. Наліт із поверхні язика ви можете прибрати з допомогою зубної щітки, звичайної ложки або ж спеціально придбаного в аптеці скребка.
 - Правильно підберіть зубну пасту (концентрація фториду має складати щонайменше 1350 ppm). Проте, якщо у вас чутливі зуби, то не використовуйте пасти з фтором. .
 - Міняйте щітку кожні 3-4 міс. (з часом щетинки зношуються, що погіршує якість очищення).Зверніть увагу, що після грипу, ангіни, ГРВІ змінити зубну щітку слід відразу ж.
 - Використовуйте зубну нитку для очищення важкодоступних ділянок ротової порожнини.
- Не забувайте про зубний еліксир. Він попереджає утворення зубного нальоту і дезодорує порожнину рота. Використовувати зубний еліксир слід вже після того, як ви попрацювали з зубною щіткою, ниткою .
- Вчасно видаляйте зубний камінь. Окрім того, 2-чі на рік варто проходити професійне чищення зубів.
 - З профілактичною метою намагайтесь відвідувати стоматолога кожні півроку.Якщо ви регулярно відвідуєте стоматолога, то він оглядає та оцінює стан ваших зубів. Такі огляди здатні допомогти виявити будь-які захворювання ротової порожнини або ускладнення.
- Догляд за ротовою порожниною – це щоденна турбота про своє здоров'я. Від регулярного чищення зубів до здорового способу життя – все це допомагає зберегти не лише красиву усмішку, а й запобігти серйозним захворюванням.
- 20 березня – чудова нагода нагадати собі та своїм близьким про важливість здорової ротової порожнини.

Бережіть свої зуби, і вони забезпечать Вам здоров'я на все життя!

Бактеріолог мікробіологічної лабораторії Богородчанського відділу
Івано-Франківського районного відділу ДУ “ Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ”
Скрипник-Петрунишин Леся.