

ПРОТОКОЛ №1

заседания Общественного Совета при ГУЗ «Тульская областная стоматологическая поликлиника»

Место проведения: ГУЗ «Тульская областная стоматологическая поликлиника» г. Тула, ул. Токарева д.70-а

Дата проведения: 18.03.2025 г.

Время проведения: 14.30

Присутствовали:

Председатель общественного совета -

Васин В.И., представитель ПАО НПО «Стрела»,

Члены общественного совета:

Бурковская Е.В. – начальник отдела по работе с населением и общественностью главного управления администрации г. Тула по Зареченскому территориальному округу,

Красницкий А.П. – председатель Совета ветеранов ПАО «НПО «Стрела»,

Искрин Л.А. – генеральный директор ООО «Союз творческих мастерских «Звезда», член Тульской региональной общественной организации ветеранов «Российский союз ветеранов»,

Чернов Ю.А. – пенсионер, Заслуженный стоматолог СтАР

Евсюнина М.В., председатель первичной профсоюзной организации ГУЗ «Тульская областная стоматологическая поликлиника»

Приглашены:

Эрк А.А. – главный врач,

Есикова С.В. – зам. главного врача по ОМР,

Савельева О.Б. – зам. главного врача по лечебной работе,

Секретарь – О.Н.Иващенко.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Гигиена полости рта – профилактика стоматологических заболеваний.
2. Разное.

1. По первому вопросу слушали зам. главного врача по лечебной работе ГУЗ «Тульская областная стоматологическая поликлиника» Савельеву О.Б.

Гигиена в стоматологии — это комплекс мер по профилактическому уходу за полостью рта, включая удаление твёрдого и мягкого налёта с поверхностей зубов, языка и иных участков рта. Основной целью гигиенических мероприятий является снятие мягкого пигментированного налёта и зубного камня, что помогает предотвратить развитие кариеса и

заболеваний дёсен. От качества гигиены зависит не только здоровье зубов, но и состояние десен, слизистой полости рта и даже органов желудочно-кишечного тракта.

Различают индивидуальную гигиену, которая проводится в домашних условиях, и профессиональную в кабинете стоматолога. Гигиена полости рта дома позволяет удалить скопившиеся остатки пищи и снять мягкий зубной налет. Одной лишь щетки и пасты недостаточно для полной очистки всех поверхностей зубов и межзубных промежутков. Процедура должна включать использование ополаскивателя, зубной нити или ирригатора. При ношении ортопедических конструкций или брекет-системы также необходимо использовать зубные ершики.

Профессиональная гигиена полости рта проводится в кабинете стоматолога-терапевта или гигиениста стоматологического и включает несколько этапов.

Сначала проводят снятие твердых зубных отложений (над- и поддесневого зубного камня); удаление пигментированного налета от курения, кофе и чая. Для этого используют специальные ультразвуковые или воздушно-абразивные аппараты, которые эффективно и безболезненно разрушают твердые отложения на зубах, не травмируют зубную эмаль и имеют минимум противопоказаний к применению. Затем проводят полировку зубов. Она помогает сгладить поверхность зубов, делая их менее подверженными образованию нового налета. Реминерализация - процедура, представляющая собой завершающий этап гигиены зубов и полости рта. В ходе этого этапа специалист обрабатывает поверхности зубов пациента препаратами, содержащими фтор и кальций. Такая обработка предотвращает возникновение неприятной повышенной чувствительности зубов, выступает отличной профилактикой кариеса, а кроме того - способствует укреплению и восстановлению зубной эмали. Завершается гигиена полости рта и зубов подробной консультацией врача. Специалист подробно объясняет пациенту каким должен быть уход за зубами после процедуры, оказывает помощь в выборе средств и инструментов для повседневной гигиены зубов.

Профессиональная гигиена зубов и полости рта является не только методом профилактики, но и обязательным этапом перед любыми стоматологическими процедурами — от отбеливания до хирургических вмешательств.

Основные правила гигиены зубов. Чтобы индивидуальная гигиена полости рта приносила желаемый эффект, важно чистить зубы минимум дважды в день: утром и вечером. После промежуточных приемов пищи и перекусов рекомендуется полоскать рот. Помимо основных гигиенических средств (щетка, паста), рекомендуется использовать дополнительные: флоссы, ополаскиватель, ирригатор, ершик и др.

Зубные нити (флоссы) предназначены для очистки межзубных промежутков. Зубные нити выпускают с разной пропиткой: антибактериальной — для обезвреживания микробов в межзубном пространстве; фторсодержащей — для укрепления эмали и предупреждения

кариеса; противовоспалительной (с прополисом, шалфеем); освежающей (с ментолом); отбеливающей (с папаином).

Заменить собой зубную нить и ополаскивать может ирригатор — прибор, подающий тонкую пульсирующую струю воды под давлением. Ирригатор очищает все поверхности зубов от пищевых остатков и зубных бляшек на 99,9%. Кроме того, струя массирует десна, улучшая кровообращение и обменные процессы в них. Резервуар ирригатора можно заполнять и лекарственными растворами для более выраженного эффекта.

Для очистки языка от налета, который часто является причиной неприятного запаха, применяют скребки. С этой целью также можно использовать обратную сторону зубной щетки с ребристой поверхностью. А после установки мостовидных протезов, имплантов или брекет-системы качественная гигиена зубов проводится с помощью ершика.

Для качественной гигиены полости рта важен правильный выбор зубной щетки и пасты. По механизму работы щетки делят на мануальные (ручные), электрические и ультразвуковые. По жесткости щетинок они бывают: мягкие — предназначены для детей до 12 лет, при гиперчувствительности зубов и острых заболеваниях десен и слизистых; средней жесткости — для всех пациентов со здоровыми зубами старше 12 лет; жесткие — при повышенной склонности к образованию зубного камня.

Дети должны использовать мягкие щетки, поскольку молочные зубы обладают меньшей минерализацией. Переходить на щетки средней жесткости до 12 лет не рекомендуется, т. к. это может привести к стиранию эмали. Менять зубную щетку взрослым и детям нужно не реже 1 раза в 3 месяца.

Зубные пасты делятся на гигиенические, которые можно использовать для гигиены рта ежедневно, и лечебно-профилактические. В состав последних, помимо стандартных компонентов, входят лечебные добавки для улучшения состояния зубов и десен. Большинство лечебно-профилактических паст являются комплексными, т. е. содержат сразу несколько полезных добавок. Но, в отличие от гигиенических, они не подходят для постоянного применения.

Правила гигиены зубов предусматривают, что ежедневная чистка ротовой полости должна занимать не менее 3 минут с соблюдением правильной последовательности:

1. Чистить зубы сначала на верхней челюсти, затем на нижней.
2. Следить за правильным направлением движений — от десны к зубу.
3. Располагать головку щетки под углом 45 градусов к зубному ряду.
4. Обрабатывать все доступные поверхности зубов — наружную, внутреннюю и жевательную.
5. После зубных рядов очищать язык и слизистую щек.

Самая распространенная ошибка — это горизонтальные чистящие движения щетки, которые лишь размазывают налет и загоняют его в зубодесневую борозду. Только вертикальные, выметающие движения в направлении от десны позволяют эффективно освободить зубодесневую

борозду от пищи и налета. Другая распространенная ошибка — чрезмерный нажим на щетку. Он может стать причиной стирания эмали, появления гиперчувствительности, клиновидных дефектов и рецессии (убыли) десны. Качественная гигиена полости рта требует большого количества интенсивных чистящих движений, но не зависит от силы нажима. Современные электрические зубные щетки снабжены встроенным датчиком, который позволяет регулировать оказываемое давление.

Огромную роль в сохранении здоровья полости рта играет правильное питание: не только то, что мы едим, но и как часто мы принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой, а полость рта здоровой, кроме ежедневной гигиены необходимо придерживаться особой стоматологической диеты: необходимо ограничить употребление пищи, содержащей углеводы (сахар, конфеты, шоколад); исключить сладости между основными приемами пищи и на ночь; чаще есть сырые овощи и фрукты (они способствуют самоочищению полости рта); употреблять в пищу продукты, способствующие увеличению образования слюны, например, кислые овощи и фрукты, мясные и капустные бульоны (повышенная продукция слюны оказывает сильное противокариозное действие); включать в рацион продукты, содержащие фтор, кальций и фосфор. Очень важным для здоровья полости рта является поступление в организм витаминов. Особенно витамина С, отвечающего за здоровье десен (содержится в капусте, свекле, моркови, картофеле, зеленом горошке, яблоках, цитрусовых) и витамина D, помогающего организму усваивать фосфор и кальций (содержится в куриных яйцах, скумбрии, грибах). Количество приемов пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема и 2 перекуса. Необходимо снизить до минимума потребление сладких газированных и алкогольных напитков.

Еще одним условием для сохранения здоровья полости рта является посещение стоматолога 2 раза в год, даже если ничего не беспокоит. Это позволит своевременно назначить и провести профилактические мероприятия, выявить стоматологические заболевания на ранних стадиях и провести их лечение зубов.

Вопрос. Евсюнина М.В.:

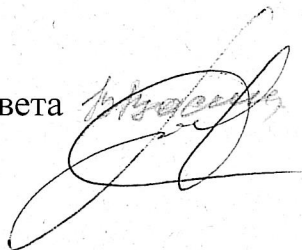
Обязательно ли нужно проводить профессиональную гигиену, если регулярно проводишь домашнюю гигиену полости рта?

Ответ. Савельева О.Б.:

Даже регулярная и правильно проводимая чистка зубов в домашних условиях чаще всего не может полностью очистить полость рта от мягкого налета, особенно при скученном положении зубов или при наличии заболеваний пародонта. Налет со временем превращается в зубной камень, который зубной щеткой удалить невозможно.

Качественно удалить зубные отложения с зубных поверхностей и со всех труднодоступных мест и провести тем самым эффективную профилактику практически всех стоматологических заболеваний и помогает процедура профессиональной гигиены полости рта в стоматологии

Председатель Общественного Совета
Секретарь

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'В.И. Васин', written over the printed name.

В.И.Васин
О.Н.Иващенко