



# **МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ**

**Факултет по обществено здраве**

**Катедра „Социална медицина и обществено здраве“**

## **РЕФЕРАТ**

**по**

***Социална медицина***

**на тема**

***„Методи и средства за орална хигиена“***

**Изработил:**

***Виктория Кавазова, студент по дентална медицина, 23201054***

**Проверил:**

***Цонка Митева Митева-Катранджиева***

***Пловдив, 2024 година***

Съдържание:

1. Увод

2. Изложение

3. Заключение

4. Използвана литература

Пародонталните заболявания са възпалителни състояния, засягащи венците (гингивата), алвеоларната кост, пародонталния лигамент и цимента.

1. *Гингивитът* е начална, лека форма на пародонтално заболяване, при която се възпаляват само венците, без да е засегната костната структура. Основната причина е натрупването на зъбна плака и бактерии върху зъбите. Главните фактори за неправилна орална хигиена са: пушене, хормонални промени, определени заболявания като диабет, които могат да увеличат риска за поява на неправилна орална хигиена. [3]

2. *Пародонтитът* е по-тежка форма на възпаление, което засяга не само венците, но и костта, която поддържа зъбите. Ако не се лекува, може да доведе до загуба на зъби. Причина за появата на пародонтит може да бъде гингивит, който не е бил подложен на лечение. Основните фактори включват: лоша орална хигиена, тютюнопушене, стрес, диабет и неправилно хранене. Лечението включва професионално почистване на зъбен камък, почистване на пародонталните джобове, в някои случаи хирургични интервенции за възстановяване на костта. [3]

3. *Зъбният камък* представлява втвърдена форма на зъбната плака, която се образува върху зъбите и под венците. Той е резултат от натрупването на минерали, слюнка и бактериални отлагания върху повърхността на зъбите. *Зъбната плака* е мек, лепкав филм от бактерии, който се образува върху зъбите ежедневно, ако не се премахва редовно чрез четкане и конец за зъби, в резултат на което започва да се натрупва. [5]

Методи за орална хигиена:

#### *1. Механичното почистване на зъбите*

Това е основен метод за премахване на плаката и остатъците от храната. Техниката на четкане трябва да бъде внимателно прилагана посредством кръгови движения, за да се достигнат всички повърхности на зъбите. От особено голямо значение е да се контролира плаката в междузъбните области, защото в тези места пародонталните заболявания се появяват по-често. Препоръчително е зъбите да се мият поне два пъти дневно, в продължителност на 2 до 3 минути.

#### *2. Използване на зъбен конец*

Зъбният конец е ключов за почистване на междузъбните пространства,където зъбната четка не може да достигне.Редовното му използване е причина за предотвратяване на поява на кариеси и възпаление на венците.[1]

### *3.Използване на интердентални четки*

Интерденталните четки са аналог на зъбния конец и се използват за почистване на по-големи междузъбни пространства.Те са особено подходящи за хора с по-големи междузъбни пространства или за тези,които носят ортодонтички апарати.Клинични резултати показват,че използването на интердентална четка в допълнение към четката за зъби е възможно да намали гингивита,но не е ясно дали намалява и плаката.[6]

### *4.Използване на орален душ*

Оралният душ е устройство,което използва вода под налягане за почистване на трудно достъпните места в устата,като джобове около венците и междузъбните пространства.Той е ефективен при почистването на плака и масажирането на венците,като същевременно подпомага и добрия дъх.[1]

### *5.Допълнителното професионално отстраняване на плака*

Невинаги рутинното използване на четки за зъби е достатъчно за почистване на зъбите,защото те не могат да проникват в интерденталната област,където всъщност парадонталните заболявания се развиват и са преобладаващи.В такива случаи се налага посещение при денталния лекар.

Средства за орална хигиена:

#### *1.Зъбни четки*

Съществуват различни видове зъбни четки,включително ръчни и електрически,които служат за отстраняване на зъбната плака и хранителните остатъци по зъбно-венечните повърхности и езика.Изборът на четка зависи от индивидуалните нужди на всеки човек,като електрическите четки често са препоръчвани за хора със затруднена моторика или специални орални нужди.Четката трябва да има меки до средно меки влакна,изработени от естествени или синтетични влакна,за да се избегне увреждане на емайла и венците.Електрическите четки за зъби,които използват осцилиращо-вългати се или звукови технологии се предполага,че превъзхождат ръчните четки за зъби по ефикасност при отстраняване на плака и гингивит и подобряват оралното здраве.Използването на електрически четки предотвратява натиска,който

хората нанасят посредством ръчните четки,което с времето води до увреждане на емайла и венците.От икономична гледна точка ръчните четки са по-лесно достъпни(с по-ниска цена в сравнение с електрическите),но изискват по-добра техника за ефикасно почистване.[7]

## 2.Зъбни клечки

Известни са още от древността и са свързвани с отстраняването на хранителните остатъци,а не толкова за премахване на зъбната плака от интерденталните пространства.Те се правят от дърво или пластмаса,но не и от метал,защото с тях могат да се увредят както твърдите зъбни тъкани така и гингивата.[1]

## 3.Паста за зъби

Пастите за зъби играят важна роля в поддържането на оралната хигиена,като съдържат активни съставки като флуор,които укрепват зъбния емайл и предпазват от кариес,облекчаване на чувствителността и също така бактериален контрол.Съществуват и специализирани паста за хора с чувствителни зъби,проблеми с венците или склонност към образуване на зъбен камък.Научни изследвания върху различни видове паста за зъби показват,че пастите за зъби със *стонциев флуорид* и *калай флуорид* значително намаляват нивата на плака и възпаление на венците в сравнение с други флуоридни паста.Те са особено ефективни срещу гингивит,който може да прогресира в пародонтит.Установени е също,че пастите с добавки като EDTA могат да намалят зъбния камък и бактериалното натрупване,предотвратявайки зъбните проблеми и подобрявайки общото състояние на венците.[8]

## 4.Вода за уста

Водата за уста допълва механичното почистване,като убива бактериите и допринася за освежаването на дъха.Някои разтвори съдържат антисептични съставки,които помагат за контрола на възпаления и предотвратяват натрупването на плака.Доказано е,че водата за уста,която съдържа *водороден прекис* и *хиалуронова киселина* е ефективна при гингивит.Водата за уста,която съдържа *флуор* се предполага,че защитава зъбния емайл и предотвратява появата на кариес.Съществува и специална вода за уста за ортодонтици пациенти;за протези,в която *не се съдържа алкохол*;вода за уста при чувствителност,която съдържа *калиев нитрат*.Възможни нежелани реакции,които могат да се появят при прекомерното използване на вода за уста са:дразнене на лигавицата;петна по зъбите;стомашни проблеми-киселини,колики;елиминиране на здравия орален микробиом.[9]

### *5. Зъбни нишки и интердентални четки*

Те са важни средства за почистване на междузъбните пространства. Редовната им употреба помага за предотвратяването на поява на кариес и възпаление на венците в тези труднодостъпни зони. Интерденталните четки, които се предлагат в различни размери, са особено полезни при по-големи междузъбни пространства, докато зъбните нишки обикновено се използват за по-тесни такива. Препорачителна е ежедневната им употреба. [6]

### *6. Орални иригатори*

Те представляват помощно средство за поддържане на оралната хигиена. Разделят се на две основни групи: иригатори с електрическо задвижване на водна струя и такива, които са свързани с края на чешмата. Иригаторите не могат да заменят зъбната четка, но използването им ежедневно би довело до намаляване на дебелината на зъбната плака и превръщането и в зъбен камък. Те също така отстраняват хранителните остатъци в интерденталните пространства и така редуцират броя на микроорганизмите в устата. Използването на орални иригатори е изключително важно при пациенти с ортодонтски апарат и такива с неснемаеми зъбни конструкции. [1]

### **Заклучение**

Поддържането на добра орална хигиена изисква използването на различни методи и средства, които работят в комбинация за осигуряване на здрави зъби и венци. Редовното четкане, почистване на междузъбните пространства, използване на вода за уста и редовното посещаване на зъболекар, поне два пъти годишно, са основни стъпки в постигането и поддържането на орална хигиена. Правилната орална хигиена не само предотвратява развитието на заболявания, но също така допринася за цялостното здраве и увереност на индивида.

Използвана литература:

1. проф. д-р Елена Атанасова et al., Средства и методи в оралната хигиена, София, 1984 година, pp 87-161
2. Нина М. Мусарлиева et al., Проучване хигиенните навици на болни с хроничен пародонтит, МУ Пловдив, септември 2016 г., pp 39-47
3. Сирма Ангелова et al., Пародонтални заболявания при деца, разпространение и превенция, Факултет по дентална медицина-Варна, Варненски медицински форум, т. 5, брой 2, 2016 година
4. Tae Hgun Kwon et al., Int Dent J, Current concepts in the management of Periodontitis, 2021 December
5. Irina M. Velsko et al., Microbial differences between dental plaque and historic dental calculus are related to oral biofilm maturation stage, Microbiome 2019
6. Хелън V Уортингтън et al и Cochrane Oral Health., Домашна употреба на междузъбни почистващи устройства в допълнение към четкането на зъби, за предотвратяване и контролиране на пародонтални заболявания и зъбен кариес
7. Сухарита Паланисами, катедра по пародонтология и имплантология, Стоматологичен колеж и болница SMR, Ченай Индия, Иновация в инструментите за орална хигиена, мини преглед на последните, 14 август 2024 г.
- Maria L. Geisinger et al., Journal of Periodontology, A randomized double-blind clinical trial evaluating comparative plaque and gingival health associated with commercially available stannous fluoride-containing dentifrices as compared to a sodium fluoride control dentifrice, 4 april, 2023, pp. 1112-1121
8. Vanesa Evangelina Buffa, Вода за уста: видове, характеристики и странични ефекти, 9 януари, 2023 година