



Карієс

Цей інформаційний лист описує карієс та його причини. Він також містить поради щодо того, як зменшити ризик карієсу як для дорослих, так і для немовлят.

Що таке карієс?

Карієс може призвести до появи дірок або пошкодження зубів. Першою ознакою карієсу можуть бути «білі плями» на зубах, зазвичай біля лінії ясен. На цій ранній стадії все ще можливо виправити пошкодження за допомогою належної гігієни порожнини рота та використання продуктів із вмістом фтору. Якщо білу пляму не лікувати, вона може стати отвором (порожниною), який потребує лікування у стоматолога.

Що викликає карієс?

Карієс може виникнути, коли бактерії в зубному нальоті перетворюють цукор, який ми їмо, на кислоту. Кислота атакує поверхню зуба (тобто зубну емаль), спричиняючи втрату мінералів із поверхні (демінералізація).

Тіло намагається природним чином відновитися після цієї «демінералізації», поглинаючи втрачені мінерали слиною рота. Певні умови та фактори, що виникають у ротовій порожнині, можуть сприяти повторному всмоктуванню цих втрачених мінералів назад в емаль (ремінералізація). Ці «атака й відновлення» відбуваються кожного разу, коли ви їсте або п'єте.

Карієс розвиватиметься протягом певного періоду часу, якщо «атака» переважає «відновлення».

Фактори, що сприяють карієсу

- Часте вживання солодкої їжі та напоїв може спричинити карієс.
- Недостатній рівень фтору в нашій слині може сприяти карієсу. Вживання фторованої води може допомогти захистити від карієсу. Фтор у слині зв'язується з мінералами, які були втрачені зубом, і сприяє ремінералізації. Вживання фторованої води забезпечує постійне джерело фтору для слини. Оскільки більшість людей чистять зуби лише двічі на день, зубна паста з фтором не забезпечує постійне джерело фтору в порожнині рота.
- Сухість у роті підвищує ризик карієсу. Слина допомагає захистити зуби, діючи як сховище фтору, а також розбавляючи кислоти.

Що робити, щоб зменшити ризик карієсу?

- Дотримуйтесь австралійських дієтичних рекомендацій і насолоджуйтесь здоровим харчуванням.
- Обмежте вживання солодких і кислих продуктів і напоїв.
- Вибирайте здорові закуски, такі як фрукти, сир й овочі.
- Двічі на день чистіть зуби та вздовж лінії ясен м'якою зубною щіткою та фторвмісною зубною пастою. Випльовуйте надлишки зубної пасту після чищення, а не змивайте.
- Пийте багато звичайної води.



- Жуйте жуйку без цукру, щоб збільшити кількість слини.
- Запитайте свого лікаря-стоматолога, як часто вам потрібно приходити на огляд.

Немовлята й карієс

Бактерії, що викликають карієс, відсутні в ротовій порожнині новонароджених дітей. Бактерії можуть передаватися дитині від батьків або доглядачів.

Важливо, щоб батьки та близькі люди не піддавали дитину впливу бактерій. Найкращий спосіб переконатися, що цього не станеться, — це забезпечити батькам і доглядачам здоров'я ротової порожнини, і щоб кожен член сім'ї мав власну зубну щітку.

Молочні зуби зазвичай прорізаються у віці від шести місяців до двох років. Немовлята можуть бути під загрозою карієсу, як тільки в них прорізаються молочні зуби. Карієс зубів у немовлят іноді називають «раннім дитячим карієсом» або «карієсом вигодовування».

Годування дитини пляшечками із солодкими напоями, такими як фруктовий сік або безалкогольні напої, або дача соски, змоченої в солодких приправах, таких як мед, варення або сироп, може спричинити ранній дитячий карієс.

Щоб уникнути раннього дитячого карієсу, дотримуйтеся наступних порад:

- Грудне молоко найкраще підходить для немовлят і не підвищує ризик карієсу.
- Якщо ви використовуєте пляшечку для дитини віком до 12 місяців, наливайте в неї тільки грудне молоко, суміш або воду.
- Почніть застосовувати чашку для годування немовлят у віці приблизно шести місяців.
- Припиніть використовувати пляшечку у віці приблизно 12 місяців.
- Не заохочуйте комфортне смоктання, забираючи пляшечку, коли дитина закінчить пити, і не кладіть дитину спати з пляшкою.
- Ніколи не наносьте нічого на соску дитини, щоб ароматизувати її.
- Як тільки у малюка з'являться зуби, чистіть їх двічі на день маленькою м'якою зубною щіткою. Почніть вводити дитячу зубну пасту з фтором, коли дитині виповниться 18 місяців.
- Діти повинні пройти обстеження до 2 років.

Запам'ятайте

Карієс — це хвороба, якій можна запобігти як дітям, так і дорослим.

Для отримання додаткової інформації

- Зверніться до свого стоматолога
- Див. www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Телефонуйте 13 HEALTH (13 43 25 84), щоб отримати конфіденційну консультацію щодо здоров'я 24 години на добу, сім днів на тиждень
- Ел. пошта oral_health@health.qld.gov.au