

**Задание 06.05.2020 – 08.05.2020**

**Выполнила: ординатор 2-года кафедры-клиники стоматологии ИПО, специальность «Ортодонтия» - Ковалевич Наталья Николаевна.**

Профилактика – система организационных и медицинских мероприятий, направленная на обеспечение высокого уровня здоровья населения, предупреждение возникновения заболеваний и травм, устранение факторов риска их развития.

Уровни профилактики:

- Первичная профилактика – мероприятия, которые уменьшают вероятность возникновения заболевания;
- Вторичная профилактика – мероприятия, прерывающие, предотвращающие или замедляющие прогрессирование заболевания на ранней стадии;
- Третичная профилактика – мероприятия, направленные на снижение прогрессирования осложнений заболевания или уже имеющихся нарушений.

Целью профилактических мероприятий у пациентов 35-44 лет является выявление увеличения ранних признаков патологических изменений в тканях пародонта.

Составными компонентами профилактики являются:

- Санация полости рта;
- Обучение и контроль за гигиеной полости рта;
- Восстановление утраченных тканей зубов;
- Устранения пара функций (бруксизм);
- Замещение отсутствующих зубов путем протезирования.

Устранение местных травматических факторов:

- Зубной налет;
- Твердые зубные отложения;
- Кариозные полости;

- Нависающие края пломб;
- Некачественные зубные протезы;
- Аномалии положения зубов;
- Травматическая окклюзия.

Пошаговый план действий при проведении профилактических мероприятий у пациента 35-44 лет:

1. Индивидуальная гигиена полости рта с использованием комбинированных и комплексных лечебно-профилактических, противовоспалительных и противокариозных зубных паст 4го и 5го поколений;
2. Очищение межзубных промежутков и контактных поверхностей зубов средствами межзубной гигиены (нити, йоршики, зубочистки);
3. Использование пародонтологических зубных щеток комбинированного действия, относящихся к последнему поколению;
4. Применение комбинированных ополаскивателей, обладающих противовоспалительным, противокариозным и препятствующим отложению налета действием;
5. Потребление кисломолочных продуктов, свежих овощей и фруктов с целью предупреждения процессов гниения в кишечнике и устранения интенсивного накопления гистамина в организме;
6. Насыщение организма витаминами А, С и D, группы В, особенно в весенне-зимний период;
7. Сокращение потребление сахара до минимума;
8. Ведение практики использования зубной щетки и нити после каждого приема пищи;
9. Рациональный режим труда и отдыха;
10. Устранение общей и местной гиподинамии;
11. Комплекс физических упражнений для мышц жевательно-речевого аппарата;

12. Сбалансированное питание с антисклеротической направленностью (снижение общей калорийности питания, включение продуктов, нормализующих холестериновый обмен: увеличение доли растительных жиров не менее чем 35-40% от общего количества жиров, ограничение потребления жиров, сдобы и углеводов);
13. Нормализация сосудистой системы жевательного аппарата (механическое и физическое воздействие), для этих целей хорошо подходят гирудотерапия и гидромассаж (души для полоскания рта и оральные центры);
14. Регулярный осмотр стоматолога-пародонтолога;
15. Устранение зубных отложений, как профилактика гингивита и пародонтита, которые проводит врач-пародонтолог или стоматолог-гигиенист;
16. Устранение и предупреждение стрессовых ситуаций (психотерапия, малые транквилизаторы, закаливание, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, курс электросна);
17. Устранение гипоксии организма и тканей пародонта (кислородные аппликации, кислородные коктейли);
18. Ортопедическое лечение, предупреждение и устранение травматической окклюзии;
19. Устранение скрытой витаминной недостаточности, интенсификация трофических и нервно-трофических процессов в пародонте.
20. Динамическое наблюдение у стоматолога-пародонтолога.

Важно, в какой последовательности чистить зубы, правильное распределение этапов гигиенической процедуры играет большую роль в эффективности чистки зубов и профилактики заболеваний пародонта.