

Уход за зубами в пожилом возрасте

Согласно классификации Всемирной Организации Здравоохранения к пожилым относятся люди старше 60 лет.

Для этой категории населения хорошее состояние зубов продолжает оставаться важным показателем успешности, необходимым условием для высокой самооценки и подъёма общественного статуса. Однако возрастные физиологические изменения организма негативно сказываются на состоянии зубов и десен.

Свое шестидесятилетие пожилые люди встречают с разным состоянием зубов. У одних они достаточно хорошо сохранены, у других наблюдается частичная потеря, у третьих зубы полностью отсутствуют.

Ситуация осложняется тем, что с возрастом качество гигиенического ухода снижается. Причины могут быть разными: некоторые не могут ухаживать за зубами из-за физических проблем, у других начинает проявляться социальная апатия, и человек начинает меньше ухаживать за собой. По данным исследований ученых, регулярный гигиенический уход за полостью рта проводят лишь 38% лиц пожилого возраста.

К основным факторам, влияющим на состояние и сохранность зубов в пожилом возрасте, относятся:

- ✓ привычка к уходу за полостью рта, полученная в детстве;
- ✓ регулярная чистка зубов, использование качественных гигиенических средств;
- ✓ постоянное наблюдение у стоматолога, своевременное лечение;
- ✓ сбалансированность питания, поступление в организм витаминов, микро- и макроэлементов;
- ✓ употребление твёрдой пищи;
- ✓ курение;
- ✓ генетические особенности организма;
- ✓ перенесённые заболевания;
- ✓ приём некоторых лекарственных препаратов.

Известно, что с возрастом в полости рта происходят определённые изменения:

Появление сухости. Вызвано общими заболеваниями и, как правило, является побочным эффектом при лечении некоторыми медицинскими препаратами (противоаллергическими, гормональными, обезболивающими и мочегонными средствами).

Так как слюна не омывает полость рта должным образом и не нейтрализует кислоты, вырабатываемые бактериями зубного налета, создаётся благоприятная среда для развития болезнетворных микроорганизмов, увеличивается риск развития стоматологических заболеваний, таких как кариес, заболевания дёсен и слизистой оболочки полости рта.

Истончение эмали. Сопровождается потемнением поверхности зубов. Через тонкую эмаль становится виден тёмный дентинный слой, окрашенный пигментами. Это потемнение связано с употреблением красящих продуктов и напитков, курением.

Рецессия (убыль десны) приводит к обнажению корня зуба, что в свою очередь повышает вероятность развития кариеса корня.

Людам, достигшим пожилого возраста, важно ухаживать за полостью рта ещё более качественно, чем в молодости и зрелости.

При выборе зубных щёток следует отказаться от щёток с жёсткой щетиной, так как они могут травмировать десну и способствовать ещё большему стиранию твёрдых тканей зуба. При повышенной чувствительности, особенно при наличии оголённых шеек зубов, необходимо пользоваться щёткой с мягкой щетиной. Пожилым людям можно также применять электрические зубные щётки, оснащённые индикатором давления. Это наиболее актуально для лиц, страдающих заболеваниями суставов рук.

При выборе зубной пасты необходимо в первую очередь учитывать индивидуальные особенности полости рта и состояние зубного ряда. Однако существуют и общие рекомендации для людей старше 60 лет: не использовать пасту с высокой абразивностью и чаще применять зубные пасты, содержащие в своем составе натуральные компоненты (экстракты растений, прополис и др.).

Среди **дополнительных средств ухода за полостью рта** в пожилом возрасте специалисты рекомендуют *ирригаторы полости рта* как наиболее эффективные устройства для гигиенического ухода, а при наличии **несъёмных конструкций (коронки, мостовидных протезов) и имплантов** использование этого устройства становится незаменимым.

Эффективными средствами для борьбы с бактериями и частицами пищи являются *зубные ёршики и нити*.

По рекомендации специалиста возможно применение *лечебных и профилактических бальзамов и ополаскивателей*.

В случае повышенной сухости слизистой оболочки полости рта стоматологи рекомендуют использовать специальные средства, повышающие слюноотделение (гели, спреи, ополаскиватели).

При наличии в полости рта **съёмных протезов** за ними также необходим тщательный и регулярный уход.

Протезы, находящиеся в полости рта, становятся, как и натуральные зубы, площадкой для активного размножения бактерий, которые формируют налёт. В случае ненадлежащего ухода происходит его минерализация, и он превращается в зубной камень, который разрушает конструкцию протеза и приводит к его негодности. Поэтому необходимо тщательно очищать протез по крайней мере один раз в день – на ночь. После еды достаточно ополаскивать его под проточной водой, если Вы чувствуете в этом необходимость (например, если поели что-то липкое или под протез попали частички пищи, которые вызывают дискомфорт).

Предотвратить образование налета на протезе помогут специальные растворы или растворимые в воде таблетки, которые продаются в аптеках. Эти средства нужно применять не менее 2-х раз в неделю.

На съемных протезах, как и на натуральных зубах, со временем скапливается налет и зубной камень. Если домашние способы очистки не помогают, правильное решение – отдать конструкцию в клинику на профессиональную чистку.

Не забывайте о важности и необходимости ухода за зубами в любом возрасте!

М.В. Филимонова,
врач-методист отдела
анализа и стратегического планирования
ГБУЗ "ВРЦОЗ и МП", Волгоград

Интернет-ресурсы:

<https://www.irrigator.ru/blog/uxod-za-polostyu-rta-v-pozhilom-voznraste.html>;
<https://24stoma.ru/uxod-za-zubnymi-protezami.html>;
<https://www.colgate.ru/oral-health/oral-care-age-55-up/oral-health-for-seniors>;
<http://stomatolog-city.ru/bolezni-polosti-rta/2012-12-11/voznrastnye-izmeneniya-v-polosti-rta>;
https://www.obelidental.ru/voznrastnii_izmeneniya.