



Следите за здоровьем полости рта

Простые шаги для здоровья
ваших зубов и десен

Советы по гигиене полости рта

Беременные

- Беременность может увеличить риск возникновения проблем со здоровьем полости рта. Уделяйте особое внимание зубам и деснам в течение этого периода.
- Стоматологическое лечение (например, рентгеновские обследования или местная анестезия) безопасно во время беременности. Если вы беременны, сообщите об этом своему врачу в ходе вашего приема.
- Микробы, вызывающие кариес во рту, могут передаваться новорожденному через слюну. Лечите кариес до рождения ребенка.

Родители и опекуны

- Начните чистить ребенку зубы зубной щеткой с мягкой щетиной, как только у него прорастет первый зуб. Наносите на щетку небольшое количество зубной пасты с фтором.
- Регулярно приводите ребенка на осмотр к стоматологу, начиная с появления первого зуба, но не позже чем в 1 год.
- Проконсультируйтесь со стоматологом, который наблюдает вашего ребенка, по вопросу использования фтористых лаков и зубных герметиков, которые препятствуют дальнейшему развитию кариеса.

Пожилые люди

- Пожилые люди в возрасте 65 лет и старше подвержены более высокому риску заболеваний полости рта, включая инфекции, кариес у корней зубов, выпадение зубов и рак полости рта.
- Сухость во рту, зачастую вызванная некоторыми лекарствами или заболеваниями полости рта, может привести к кариесу или проблемам с приемом пищи. Часто пейте воду и чистите зубы фторированной зубной пастой.
- Если у вас зубные протезы, снимайте и чистите их после еды и перед сном.

Заботьтесь о здоровье ваших зубов и десен

- Здоровье полости рта означает поддержание гигиены ротовой полости, что также является важной частью сохранения здоровья всего организма.
- Заболевания десен и кариес — это распространенные проблемы со здоровьем полости рта. Без лечения они могут вызвать боль, инфекцию, выпадение зубов, проблемы с приемом пищи и нарушение речи.
- Вы можете предотвратить многие проблемы со здоровьем полости рта, соблюдая правила гигиены, включая регулярную чистку зубов щеткой и нитью.

Что такое пародонтит?

- Пародонтит — это инфекция, поражающая десны, из-за которой они отекают и краснеют. Это может привести к выпадению зубов и другим проблемам со здоровьем.
- **Факторами риска** развития пародонтита являются: нерегулярная чистка зубов щеткой или нитью, употребление табака, наличие таких заболеваний, как диабет.

Признаки пародонтита:

- покраснение, отечность или чувствительность десен;
- кровоточивость при приеме пищи, чистке зубов щеткой или нитью;
- боль при жевании и чувствительность к холоду;
- расшатывание зубов или оседание десен, оголяющее корни зубов;
- неприятный запах изо рта или специфический вкус, от которых не получается избавиться.



Что такое кариес?

- Кариес — это патологический процесс, вызванный бактериями, разрушающими зубы. Со временем в зубах могут образовываться дыры, которые называются кариозными полостями.
- К факторам риска развития кариеса зубов относятся: нерегулярная чистка зубов щеткой или нитью, употребление продуктов или напитков с высоким содержанием сахара или крахмала, а также большое количество перекусов в течение дня.

Признаки кариеса:

- изменение цвета зубной эмали;
- зубная боль;
- боль при кусании, жевании или появление чувствительности к сладкому, горячему или холодному;
- появление трещин или разрушение зубной эмали.



Простые шаги для улучшения здоровья полости рта

- **Чистите зубы не менее двух раз в сутки, и обязательно — перед сном.** Используйте зубную пасту с фтором и зубную щетку с мягкой щетиной. Используйте ополаскиватель для полости рта, если это рекомендует ваш стоматолог.
- **Чистите зубы нитью каждый день.** Зубной щеткой невозможно очистить промежутки между зубами и участки под деснами.
- **Ешьте здоровую пищу.** Ограничьте количество перекусов в течение дня и уменьшите потребление продуктов с высоким содержанием сахара или крахмала, например газированных напитков, печенья или конфет. Посетите сайт choosemyplate.gov, чтобы получить советы по здоровому питанию.
- **Пейте воду из-под крана.** Фтор, содержащийся в водопроводной воде г. Нью-Йорка, помогает сохранить зубы крепкими.
- **Избегайте употребления табака.** Употребление табака значительно увеличивает риск развития пародонтита, а также появления рака полости рта и горла. Посетите сайт nysmokefree.com или позвоните по номеру 866-697-8487, чтобы подать заявку на получение бесплатного стартового набора препаратов, помогающих бросить курить, и проконсультироваться со специалистом по отказу от курения.
- **Ограничьте употребление алкоголя.** Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риск возникновения заболеваний полости рта и горла, включая рак. Если вам нужна помощь с ограничением употребления алкоголя, позвоните по номеру **311** или в службу NYC Well по номеру 888-692-9355.
- **Знайτε про риски для своего здоровья.** Ваши привычки, состояние здоровья, возраст и семейный анамнез могут увеличить риск возникновения стоматологических заболеваний. Регулярно посещайте своего поставщика медицинских услуг и спрашивайте своего стоматолога о возможных рисках и любом специальном уходе, который может вам потребоваться.
- **Посещайте стоматолога.** Регулярное посещение стоматолога (не реже одного раза в год) помогает выявить заболевания на ранней стадии, когда их легче лечить.

Информация о страховании

Стоматологическое обслуживание покрывается планом медицинского страхования по программам Medicaid и Child Health Plus независимо от иммиграционного статуса пациента.

Для получения более подробной информации об оформлении медицинской страховки посетите веб-страницу nyc.gov/health/healthcoverage. Чтобы найти недорогого поставщика стоматологических услуг, позвоните по номеру **311** или посетите веб-страницу nyc.gov/health/teeth.

Для получения информации о здоровье полости рта посетите веб-страницу nyc.gov/health/teeth.

