



Кариес

Информация простым языком

Кариес — это заболевание зуба.
Он разрушает зуб.

Как возникает кариес?

Кариес развивается очень медленно.
Он может появиться только в следующих случаях:
Если остатки еды и бактерии долгое время
остаются у вас во рту и на зубах;
Если вы чистите зубы нерегулярно
или не очень хорошо.

В этом случае из остатков еды и слюны образуется зубной налет.
Зубной налет плотно прилипает к зубам.
В этом налете живут бактерии.

Зубной налет имеет желтоватый цвет.
Он очень крепко держится на зубах.
Бактерии, живущие в зубном налете,
питаются сахаром и остатками еды.
Бактерии поглощают сахар и выделяют кислоту.

Эта кислота растворяет поверхность зуба.
Тогда бактерии могут проникнуть в зуб.
Они начинают разрушать зуб изнутри.
В конце концов в зубе появляется дырка.

Стоматолог может обнаружить и вылечить кариес.
Если обнаружить кариес на ранней стадии,
появление дырки в зубе можно предотвратить.



Как обнаружить кариес?

Сначала кариес выглядит как белое матовое пятнышко на зубе, и заметить его трудно.

Со временем такое пятнышко часто становится коричневато-черным.

Кариес не всегда можно увидеть невооруженным глазом.

Стоматолог ощупывает зуб небольшим крючком.

Также врачи часто надевают специальные очки.

Иногда даже делают рентген зуба.

Это позволяет обнаружить кариес там, где его не видно.

Зуб с кариесом становится чувствительным к сладкому и холодному.

Если дырка в зубе глубокая,
то зуб будет болеть.

Это уже поздняя стадия кариеса.

Обычно требуется год или два, чтобы в зубе появилась дырка.

Кариес также может появляться на зубах,
на которых уже установлены пломбы.

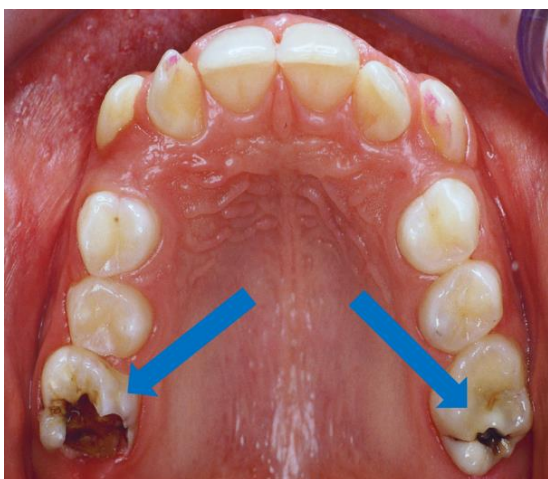


Фото: Штефан Циммер

Как защититься от кариеса?

Правильно чистите зубы

Когда вы чистите зубы щеткой, вы удаляете с них налет.

Нужно чистить все зубы со всех сторон.

Чистите зубы не менее 2 минут утром и вечером после еды.

Используйте обычную или электрическую зубную щетку.

Чистите зубы пастой с содержанием фтора.

Фтор укрепляет зубы и защищает их от кариеса.

Не забывайте о межзубных промежутках.

Это щели между зубами.

Их можно чистить с помощью:

- зубной нити;
- специальных маленьких щеточек.

Такие щеточки называются межзубными ершиками.



Фото: СОГ



**Special
Olympics
Deutschland**



Регулярно ходите на прием к стоматологу

Посещать стоматолога нужно два раза в год.

Такая проверка оплачивается из вашей медицинской страховки.

Стоматолог проверяет состояние:

- полости рта;
- зубов;
- десен.

Спросите стоматолога, на что вам нужно обращать особенное внимание при чистке зубов.

Ешьте здоровую пищу

Не перекусывайте и не пейте сладкие напитки, например колу и прочую газировку, между приемами пищи.

Откажитесь от продуктов, в которых много сахара, таких как сладкие снеки.

После еды прополаскивайте зубы водой.

Если нет возможности почистить зубы, пожуйте после еды жевательную резинку без сахара.

Когда вы жуеете резинку, во рту выделяется слюна.

Слюна смывает остатки еды с зубов.

При этом зубы очищаются сами.





**Special
Olympics
Deutschland**



Кто подготовил этот информационный листок?

Этот информационный листок подготовлен сотрудниками Специальной Олимпиады Германии, сокращенно — СОГ.

СОГ — крупнейшая спортивная организация для людей с ограниченными интеллектуальными возможностями и множественными нарушениями.

Данный текст подготовлен СОГ в сотрудничестве с Рабочей группой по стоматологии для людей с ограниченными возможностями или особыми потребностями в медицинской помощи (по-немецки: **Arbeitsgemeinschaft Zahnmedizin für Menschen mit Behinderung oder besonderem medizinischen Unterstützungsbedarf**, сокращенно — AG ZMB).

AG ZMB — это организация, в которой работают эксперты в области стоматологии.

Их задача — улучшение состояния здоровья зубов и полости рта у людей с ограниченными возможностями.

Информация, приведенная в этом листке, надежна и актуальна.

Больше о теме здоровья на простом языке можно узнать здесь:

www.gesundheit-leicht-verstehen.de

По состоянию на: сентябрь 2020 г.

