

# Здоровье зубов и рта



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

Благодарим:  
Маре Сааг,  
Катрин Тоомпуу

**Здоровье зубов и ротовой полости очень важно, особенно для пациентов с сопряженными общими заболеваниями.**

**Здоровье зубов и рта – это больше, чем крепкие зубы!**

**Ты знаешь, что...**

- проблемы с зубами и ротовой полостью обычны для людей с ВИЧ и СПИД?
- проблемы с зубами и ротовой полостью можно предупреждать и лечить?

## **Здоровье зубов и рта - здоровье зубов, десен и ротовой полости - влияет на весь организм.**

Здоровье зубов и рта - важная часть лечения людей с ВИЧ. Проблемы здоровья рта оказывают нагрузку на иммунную систему. Некоторые проблемы со здоровьем рта указывают на то, что состояние Твоей иммунной системы изменяется, и могут означать, что пора идти к врачу. Для лучшего лечения Твой стоматолог должен знать, что Ты ВИЧ-инфицирован. Он сможет сотрудничать с Твоим инфекционистом, чтобы обеспечить необходимое для Тебя лечение. Проблемы здоровья полости рта могут увеличить риск сердечных и легочных заболеваний, а также инсульта. При беременности проблемы со здоровьем рта могут увеличить опасность рождения недоношенного ребенка.

Проблемы здоровья рта делятся на два типа:

- проблемы с зубами и деснами;
- воспаления и язвы ротовой полости.

Как правило, у всех людей есть проблемы с зубами и деснами. Наиболее часто встречаются дырки в зубах (кариес) и воспаления десен.

### **Дырки в зубах (кариес)**

Зубная дырка означает мягкое место или дырочку в зубе. Дырки в зубах вызывает зубной налет – налипающий на зубы белый налет, состоящий из бактерий (микробов) и остатков пищи. Эти

бактерии в ходе своей жизнедеятельности производят кислоты, которые разрушают зубы.

Регулярная чистка зубов помогает удалить налет, тем самым, избегая появления дырок в зубах. Сначала образовавшаяся в зубе дырка маленькая и безболезненная. Но если ее не залечить, она может углубиться, начать болеть и привести к длительному и дорогому лечению корневого канала. Если не лечиться, может возникнуть серьезное костное воспаление и необходимость удаления зуба.

## Воспаление десны

Признаки воспаления десны:

- покраснение;
- опухоль;
- кровоточивость при чистке зубов или при использовании зубной нити;
- отходящие от зубов десны;
- шатающиеся зубы.

Если воспаление десен не лечить, то оно перейдет на кость под десной, которая разрушится в результате воспаления, и даже Твои целые, незатронутые кариесом зубы могут сдвинуться или расшататься так, что их придется вырвать. Вовремя начатое лечение поможет сохранить зубы. Люди с ВИЧ и СПИД могут иногда страдать воспалением десен, которое развивается крайне быстро. Все типы воспаления десен легче поддаются лечению в начальной стадии. Поэтому крайне важно регулярно посещать стоматолога.

## Профилактика кариеса и воспаления десен

Зубной кариес и воспаление десен могут возникнуть у кого угодно. Хорошей новостью является то, что их можно избежать довольно простыми способами:

**Проверяй свои зубы у стоматолога каждые полгода, даже если Тебе кажется, что зубы в порядке.** Зубной врач может найти и вылечить кариес до того, как он начнет причинять боль. Стоматолог вылечит воспаление десен в его начальной стадии, тем самым избежав осложнений. Раннее лечение значит меньше боли! Зубной врач также обнаружит незамеченные Тобой язвы или опухоли слизистой рта. Поэтому стоматолога следует посещать и в случае, когда у Тебя нет зубов. Воспаление слизистой под протезом может протекать хронически, без особых жалоб.

**Чисти свои зубы дважды в день.** Пользуйся зубной пастой с фтором и щеткой с мягкой щетиной. Меняй зубную щетку каждые три месяца или чаще, если щетина кажется потрепанной или изношенной. Пользуйся мягкой зубной щеткой (soft).

**Ежедневно пользуйтесь зубной нитью.** С помощью зубной нити можно очистить контактные поверхности зубов, недоступные для зубной щетки и часто подверженные кариесу. Перед тем, как начать пользоваться зубной нитью, попроси врача показать, как эффективнее всего чистить пространство между зубами.

**Ежедневно пользуйся жидкостью для полоскания рта.** Спроси у своего зубного, нужно ли Тебе пользоваться какой-то определенной жидкостью для полоскания рта.

**При сухости во рту пользуйся искусственной слюной.** Побочным эффектом многих препаратов, используемых при ВИЧ-инфекции, является сухость во рту. Слюна - это питательная и защитная среда для слизистой и зубов. Чем меньше Твое слюноотделение, тем выше вероятность появления дырок в зубах и воспаления десен. Искусственная слюна улучшит состояние ротовой полости и поможет избежать проблем здоровья рта, связанных с плохим слюноотделением.

## Язвы и воспаления полости рта

У людей с ВИЧ и СПИД чаще возникают язвы или воспаление в полости рта, включая язык и губы. Часто первым их обнаруживает зубной врач. Одни воспаления более обычны, их симптомы Ты можешь увидеть и почувствовать самостоятельно. У людей с ВИЧ и СПИД наиболее часто встречаются следующие болезни: оральная молочница (кандидоз), оральная лейкоплакия, язвы полости рта (гангренозные язвы полости рта, "простуды").

## Оральная молочница (кандидоз)

Оральная молочница – это вызванное грибом воспаление, которое может поразить слизистую рта. Признаками молочницы рта могут быть:

- белые пятна в полости рта, которые можно счистить;

- плоское покрасневшее место, которое особенно жжет, если есть острую или соленую пищу;
- потрескавшиеся уголки рта.

Кандидоз лечится выписанными по рецепту жидкостью для полоскания рта, таблетками или таблетками для сосания (таблетки, которые сосут, а не глотают). Если кандидоз не лечить, он может распространиться на горло. В этом случае понадобится комплексное или даже стационарное лечение. Чем раньше начать лечение, тем лучше.

## Оральная лейкоплакия

Признаки оральной лейкоплакии:

- белые пятна в полости рта, которые не счистить;
- обычно находится по краям языка;
- не вызывает боли.

Оральную лейкоплакию обычно не нужно лечить. Если она становится более серьезной, то врач может назначить лекарства или другой метод лечения.

## Язвы полости рта

В число язв полости рта входят гангренозные язвы и “простуды”. Язвы полости рта также часто встречаются у людей без ВИЧ и СПИД. Но у людей с ВИЧ и СПИД могут встречаться более крупные и болезненные язвы полости рта, заживление которых занимает больше времени. Если у Тебя есть язва, которая не прошла за семь-десять дней, то сходи к зубному врачу.

Для снижения боли при язвах полости рта:

- избегай кислой пищи (например, апельсинов или помидоров);

- избегай острых блюд;
- попроси зубного врача порекомендовать лекарства, продающиеся без рецепта.

Зубной врач может выписать Тебе лекарства для определенных язв полости рта.

## Самостоятельная проверка полости рта

Не реже раза в месяц осматривай свою ротовую полость, чтобы проверить, видно ли начало воспаления или язвы. Проверь:

- язык (сверху и снизу);
- губы;
- десны;
- щеки;
- нёбо.

Сходи к зубному врачу, если заметишь что-то необычное:

- белые, сизые или красноватые пятна;
- болезненные язвы;
- наросты;
- язвы, которые не заживают за 7-8 дней.

Чем раньше приступить к лечению, тем больше шансов предупредить осложнения многих проблем. К тому же некоторые язвы могут сделать прием пищи болезненным или неприятным. Чем раньше зубной врач начнет лечение, тем быстрее Ты поправишься.

Дополнительная информация:

[www.hiv.ee](http://www.hiv.ee)

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)

Финансировано из средств Государственной  
стратегии Эстонии по ВИЧ и СПИД на 2006–2015 годы