

Целью профилактики у пациентов 35-44 лет является лечение ранних признаков патологических изменений в тканях пародонта с целью предупреждения их прогрессирования. Составными компонентами профилактики являются следующие:

- Полноценный гигиенический уход за полостью рта пациента;
- Исключение травматических факторов, в том числе устранение травматической окклюзии;
- Использование реминерализующих средств для предупреждения кариеса;
- Рентгенологический контроль, повторяемый через год, позволяющий выявить характер и интенсивность деструктивных процессов в костной ткани альвеолярной части;
- Улучшение микроциркуляции, используя немедикаментозные методы, физиотерапевтические процедуры.

Система профилактики болезней пародонта предусматривает первичную, вторичную и третичную профилактику с учетом возрастных, профессиональных, биохимических особенностей.

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

1. Индивидуальной гигиены полости рта с использованием комбинированных и комплексных лечебно-профилактических противовоспалительных и противокариозных зубных паст 4-го и 5-го поколений.
2. Очищение межзубных промежутков и контактных поверхностей зубов средствами межзубной гигиены (нити, ершики, 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, Насыщение организма витаминами С, Е, группы В, особенно в весенне-зимний период.
6. Сокращение потребления сахарозы до минимума.
7. Введение практики использования зубной щетки и нити на работе и дома после каждого приема пищи;
8. Введение рационального режима труда, отдыха и питания;
9. Устранение общей и местной гиподинамии: комплекс физических упражнений для мышц жевательно-речевого аппарата;
10. Сбалансированное питание с антисклеротической направленностью (снижение общей калорийности питания, включение продуктов, нормализующих холестериновый обмен: увеличение доли растительных жиров не менее чем до 35—40% от общего количества жиров, ограничение потребления жиров, сдобы, углеводов);
11. Нормализация сосудистой системы жевательного аппарата (механическое и физическое воздействие), для этих целей хорошо подходят гирудотерапия и гидромассаж (души для полости рта и оральные центры).
12. Регулярная санация полости рта, устранение зубных отложений, как профилактика гингивита и пародонтита, которые проводит врач-пародонтолог или стоматолог-гигиенист.
13. Устранение и предупреждение стрессовых ситуаций (психотерапия, малые транквилизаторы, закаливание, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, курсы

электросна).

14. Устранение гипоксии организма и тканей пародонта (кислородные аппликации, кислородные коктейли и др.).

15. Ортопедическое лечение при наличии показаний, предупреждение и устранение травматической окклюзии.