

ЗУБЫ, ДЕСНЫ И РОТ

УХОД ЗА ЗУБАМИ И ДЕСНАМИ

Хороший уход за зубами и деснами важен, потому что:

- Сильные и здоровые зубы нужны, чтобы жевать и хорошо переваривать пищу.
- Больные полости (дырки в зубах) от гниения и воспаление десен нужно предупредить хорошим уходом за зубами.
- Больные и сгнившие зубы от недостаточной чистки могут привести к серьезным инфекциям, которые действуют на другие части тела

Чтобы сохранить зубы и десны здоровыми:

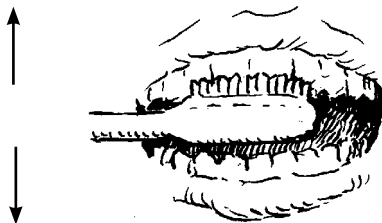
1. **Избегайте сладостей.** Употребление сладостей в большом количестве, таких как: сахар, тростник, конфеты, чай кофе с сахаром, безалкогольных напитков, таких как кола ведет к гниению зубов.

Не приучайте детей к сладостям и безалкогольным напиткам, если хотите, чтобы у них были здоровые зубы.



“Этот ребенок был сластолюбив, но скоро не будет таким” (у него не будет зубов).

2. **Чистите зубы хорошо каждый день** – и всегда сразу после сладостей. Начните чистить детские зубы как только они появятся. Позже научите детей самим чистить зубы и наблюдайте за ними, правильно ли они это делают.



Чистите щеткой зубы сверху вниз, как здесь, а не просто со стороны в сторону. Чистите все зубы спереди, сзади, сверху и внизу.

3. В местах, где мало природных фторидов в воде и в пище, положите фториды в воду для питья или прямо на зубы, чтобы предупредить образование полостей в зубах. Некоторые программы здоровья предлагают применение фторидов на детские зубы один или два раза в год. Большинство продуктов моря содержат большое количество фторидов.

Осторожно: Фториды ядовиты, если их принимать в большом количестве. Употребляйте их осторожно и держите подальше от детей. Прежде чем добавлять фториды в питьевую воду, постарайтесь сделать анализ воды, чтобы выяснить, сколько фторидов требуется.

4. Не пользуйтесь бутылками для кормления детей постарше. Постоянное сосание из бутылки омывает зубы детей сладкой жидкостью и вызывает раннее гниение. (Лучше не есть из бутылочки совсем. См. с. 271).

ЗУБНАЯ ЩЕТКА НЕ ОСОБЕННО НУЖНА

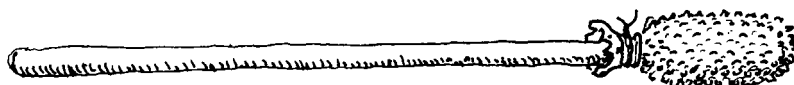
Можете использовать веточку дерева, такую как эта:

Заострите этот конец, чтобы
чистить между зубами.

Разжуйте на этом конце и используйте
волокна как щетку.



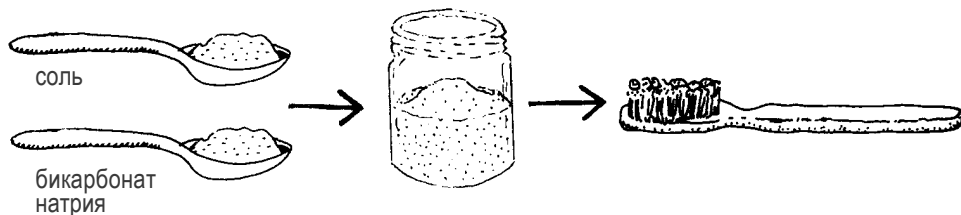
Или обвяжите кусочком грубой ткани конец веточки, или оберните вокруг пальца и используйте как зубную щетку.



кусочек
грубой
ткани

ЗУБНАЯ ПАСТА НЕ ВСЕГДА НЕОБХОДИМА

Просто достаточно воды и хорошо потереть их. Натирание зубов и десен чем то мягким, но немного грубым – вот что чистит их. Некоторые люди натирают зубы угльным порошком или солью. Вы можете сделать зубной порошок, смешивая соль и соду в равных количествах. Сделав порошок, намочите щетку перед тем, как опустить в порошок.



ЕСЛИ В ЗУБЕ УЖЕ ЕСТЬ ПОЛОСТЬ (ДЫРКА ИЗ-ЗА ГНИЕНИЯ)

Чтобы уберечь зубы от боли или образования абсцесса, избегайте сладостей и чистите хорошо зубы после каждого приема пищи.

Если возможно, обращайтесь к зубному врачу немедленно, если вы обратитесь к врачу вовремя, он может почистить и запломбировать зубы, так чтобы сохранить зубы на долгие годы.



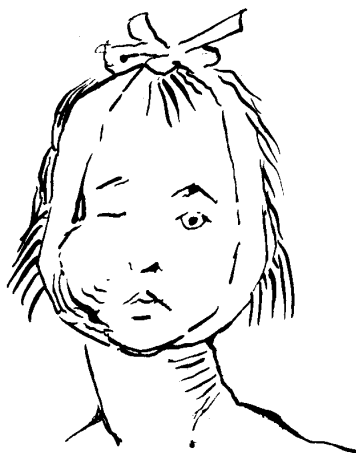
Если у вас зуб с полостью, не ждите пока он сильно заболит. Дайте возможность зубному врачу запломбировать зуб быстрее.

ЗУБНАЯ БОЛЬ И НАРЫВЫ

Чтобы успокоить боль:

- Вычистите дупло в зубе, удаляйте все частички. Затем прополощите рот теплой соленой водой.
- Примите аспирин - лекарство от боли.
- Если инфекция в зубе тяжелая (опухоль, гной, стали болезненными лимфоузлы), используйте антибиотик: таблетки пенициллина (с. 351) или сульфаниламид (с. 358), или тетрациклин в капсулах (только для взрослых. см. с. 356).

Если боль и опухоль не проходят или снова появилась зубная боль, то нужно этот зуб удалить.



Зубная боль появляется в результате инфицирования полости в зубе.

Немедленно лечите абсцесс – до того, как инфекция распространится на другие части тела.

ИНФЕКЦИЯ ДЕСЕН (ПИОРЕЯ)

Воспаленные (красные и опухшие), болезненные десны, которые легко кровоточат, вызываются:

1. Плохой или недостаточно частой чисткой зубов и десен.
2. Недостаточным потреблением питательной пищи (недоедание).



Профилактика и лечение:

- ◆ Хорошо чистить зубы после каждого приема пищи, удаляя остатки пищи палочкой между зубов. Еще, если возможно, соскребите темно-желтую корку, которая образуется, где смыкаются зубы и десны. Это способствует чистоте под деснами, регулярно проводите зубной щеткой (или тонкой ниткой) между зубами. Сначала будет сильно кровоточить, но вскоре десны будут здоровыми и менее кровоточивыми.

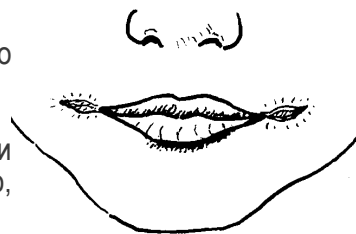
Больше употребляйте защитной пищи, богатой витаминами, особенно яйца, мясо, бобы, темно-зеленые овощи и фрукты, такие как апельсин, лимон, томаты (смотри Главу 11). Избегайте сладостей мелких и волокнистых, которые могут застрять между зубами.

Примечание: Иногда лекарства от припадков (эпилепсии) вызывают опухоль и нездоровый рост десен (с. 390). Если это случилось, проконсультируйтесь у работников здравоохранения и подумайте об употреблении других лекарств.

БОЛЯЧКИ ИЛИ ТРЕЩИНЫ В УГЛУ РТА

Узкие раны в уголках детского рта - это часто признак недоедания.

Дети с такими ранами должны питаться продуктами богатыми витаминами и протеином, такими как молоко, рыба, орехи, яйца, фрукты и зеленые овощи.



БЕЛЫЕ ПЯТНА ИЛИ ПРЫЩИ ВО РТУ

Язык "покрытый" белым "мехом". Многие болезни вызывают белый или желтоватый налет на языке и на нёбе рта. Это обычно при высокой температуре. Хотя этот налет не опасен, помогает полоскание рта раствором соленой воды и соды несколько раз в день.

Типичные белые пятна, как гранулы соли во рту у ребенка, с жаром могут быть признаком кори (с. 311).

Молочница: маленькие белые пятна на внутренней стороне рта и языка, которые похожи на творог. Ее вызывает грибок или дрожжевая инфекция, которая называется монилиоз (с. 242). Молочница бывает у новорожденных, у людей с вирусом СПИДа и у людей, которые пользуются определенными антибиотиками, особенно тетрациклином и ампициллином.

Как только не нужно будет принимать антибиотики прекратите применять их. Смажьте внутри рта генциан-виолетом. Жуйте чеснок или пейте йогурт - он тоже помогает. В тяжелых случаях пейте нистатин (с. 373).

Гангренозный стоматит: маленькие, белые, болезненные пятна внутри губ и рта. Могут появляться после жары или стресса (беспокойства). В течении 1 или 3 недель проходят. Прополощите рот соленой водой или положите немного перекиси водорода или кортикостероидной мази (с. 371). Антибиотики не помогают.

ПРОСТУДНЫЕ БОЛЯЧКИ И ВОЛДЫРИ ОТ ЖАРА

Маленькие болезненные волдыри на губах (или половых органах) лопаются и образуются трещины. Могут появиться после температуры или стресса. Причина - вирус герпеса. Они вылечиваются через 1-2 недели. Приложите лед к ране на несколько минут, несколько раз в день - может помочь излечить быстрее. Положите квасцы, камфару или горячий сок растения (смотри Кактус древовидный, с. 13) на них, это тоже может помочь излечить быстрее. Никакие медикаменты не могут помочь улучшить положения. Для информации о герпесе на половых органах смотри с. 402.

Чтобы получить больше информации об уходе за зубами и деснами смотри Там, Где Нет Зубного Врача, тоже доступной из фонда Геспериона.

