

# Кариес зубов

## Ассоциация стоматологов Калифорнии ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЁД. ВМЕСТЕ.

Кариозные полости – это проблема, которую можно предотвратить. Они образуются под воздействием определённых типов бактерий (микробов), которые живут у Вас во рту. Бактерии прикрепляются к плёнке, покрывающей Ваши зубы, которую называют зубным налётом. Бактерии питаются тем, что Вы едите, особенно сахаром (включая сахар во фруктах) и переработанными крахмалистыми продуктами (хлеб, картофель, рис, макаронные изделия и т.д.) Примерно через 5 минут после приёма пищи или жидкости, бактерии начинают вырабатывать кислоту в процессе переваривания пищи. Эта кислота может разрушить внешнюю поверхность зуба и растворить полезные минералы, которые защищают Ваши зубы. В результате образуются кариозные полости.



При рождении у Вас во рту не содержатся бактерии, вызывающие образование кариозных полостей. Эти бактерии передаются Вам в раннем возрасте тем, кто за Вами ухаживает, обычно Вашей матерью. Для того, чтобы снизить риск передачи бактерий своим детям, пользуйтесь отдельными столовыми приборами, соломинками для питья и другими предметами, на которых может быть слюна.

### Как предотвратить кариес

- Чистите зубы два раза в день пастой содержащей фтор;
- Ежедневно прочищайте межзубное пространство специальной зубной нитью;
- Придерживайтесь сбалансированной диеты и старайтесь не перекусывать между приёмами пищи;
- Регулярно ходите на приём к стоматологу, состоящему в Ассоциации стоматологов Калифорнии, для профессиональной чистки зубов и осмотра ;
- Спросите своего стоматолога о:
  - [профилактических покрытиях зубных фиссур](#) (sealants), защитном пластмассовом покрытии, которое наносится на жевательные поверхности задних зубов, где чаще всего начинается кариес зубов ;
  - жевательной резинке и мятных таблетках с [ксилитолом](#) ;
  - лечении [фтором](#), включая полировку;