



## Receding Gums Russian

### Опускание десен

Калифорнийская стоматологическая ассоциация  
**ДВИЖЕМСЯ ВПЕРЕД. ВСЕ ВМЕСТЕ.**

Опускание десен с обнажением корневых поверхностей зубов является состоянием, широко распространенным среди взрослых старше 40 лет. Многие считают его всего лишь проявлением старения, и в некоторых случаях это действительно так, будучи зачастую результатом износа или многолетней агрессивной чистки зубов. Однако, иногда опускание десен может быть признаком чего-то более значимого.

Во многих случаях опускание десен вызвано периодонтальной болезнью (болезнью десен). У трех из четырех взрослых эта болезнь имеет в той или иной форме, причем во многих случаях она не дает болевых ощущений и развивается незаметно.

Будучи распространенной среди взрослых, болезнь десен начинается, когда на зубах и деснах нарастает содержащий бактерии зубной налет. Если налет не удалять ежедневно, он выделяет токсины, которые раздражают и воспаляют десны. В конечном счете воспалительный процесс разрушает десневые ткани, заставляя их отделять от зуба и образовывать полости, именуемые карманами, в которых скапливается еще больше бактерий, что лишь усугубляет проблему.

На ранних стадиях болезнь десен (гингивит), отмечаемая красными или распухшими деснами, которые легко кровоточат, является обратимой, может быть выявлена вашим стоматологом или гигиенистом во время регулярных проверок, и вылечена. По мере прогрессирования болезни (периодонтит), она может разрушить кость и мягкие ткани, которые удерживают зубы. На далеко зашедших стадиях периодонтита зубы расшатываются, выпадают или их приходится удалять стоматологу. Действительно, периодонтит является причиной 70% случаев утраты зубов у взрослых старше 40 лет.

Установлено, что эти состояния десен можно предотвратить ежедневной правильной гигиеной полости рта. Профилактику опускания десен лучше всего проводить чисткой мягкой зубной щеткой со слабым или средним надавливанием, небольшими круговыми или очень короткими движениями взад-вперед. Следует избегать зубных щеток с жесткой щетиной и длинных горизонтальных движений щеткой с чрезмерным давлением на щетку.

Если произошло опускание десен, иногда возможно вживить тканевый лоскут для закрытия части обнаженной корневой поверхности и укрепления хрупкой, опускающейся десневой ткани для защиты от дальнейшего опускания. Кроме того, при опускании десен характерна повышенная чувствительность, которая обусловлена обнажением корневой поверхности. Ваш стоматолог может на приеме в кабинете нанести лекарство и/или порекомендует продукты для применения вами на дому, которые помогут снизить чувствительность этих корневых поверхностей и защитить уязвимые теперь корневые поверхности от кариеса.

Помните, благодаря ежедневной чистке щеткой и флоссом, а также регулярному посещению стоматолога, взрослые могут рассчитывать на сохранение своих

естественных зубов на протяжении всей жизни.

**800.CDA.SMILE**  
**cda.org**