

**РОЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ И ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА В  
ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПАРОДОНТА**

**Бабамуратов Бекзод Эргашевич**

[bekzod\\_babamuratov@tues.uz](mailto:bekzod_babamuratov@tues.uz)

**Жомгирова Камола Суюновна**

[kamolajomgirova@gmail.com](mailto:kamolajomgirova@gmail.com)

Термезский университет экономики и сервиса

**Аннотация**

Заболевания пародонта занимают одно из ведущих мест среди стоматологических проблем. Они приводят к разрушению тканей, поддерживающих зуб, что может вызвать его потерю. Современная стоматология подчёркивает важность профилактических мер и правильной гигиены полости рта для предотвращения пародонтита. В статье рассмотрены основные факторы риска, современные методы профилактики, а также роль образа жизни и питания.

**Ключевые слова:** пародонтит, профилактика, гигиена, стоматология, здоровье

**Введение**

Пародонтальные заболевания — это воспалительные процессы, поражающие десны, связочный аппарат зуба и кость альвеолярного отростка. По данным ВОЗ, более 50% взрослого населения страдает от различных форм пародонтита. Несвоевременное лечение может привести не только к потере зубов, но и к ухудшению общего здоровья, включая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому профилактика и поддержание гигиены полости рта имеют первостепенное значение.

**Основная часть**

**1. Анатомия и функции пародонта**

Пародонт состоит из десны, периодонтальной связки, цемента корня зуба и альвеолярной кости. Его основная функция — удержание зуба в лунке и амортизация жевательной нагрузки. Здоровый пародонт обеспечивает стабильность зубов и защищает от инфекций.

## 2. Основные факторы риска развития заболеваний

К ключевым факторам риска относятся:

- Недостаточная гигиена полости рта, приводящая к накоплению зубного налёта.
- Курение, которое ухудшает кровоснабжение десен.
- Системные заболевания (например, сахарный диабет).
- Неправильное питание и дефицит витаминов.

## 3. Современные методы профилактики

- **Профессиональная чистка зубов** у стоматолога каждые 6 месяцев позволяет удалить зубной камень и налёт.
- **Фторирование зубов** укрепляет эмаль и снижает риск воспалительных процессов.
- **Ирригаторы и зубные нити** помогают эффективно очищать межзубные промежутки.
- **Обучение пациентов** правильной технике чистки зубов и уходу за деснами повышает уровень осведомлённости.

## 4. Роль правильного питания и образа жизни

Сбалансированное питание, богатое витаминами С и D, помогает укрепить ткани пародонта. Ограничение сахара снижает риск воспалений. Отказ от курения улучшает состояние десен и ускоряет их заживление. Регулярные физические упражнения и контроль стресса способствуют укреплению иммунной системы.

## 5. Обзор клинических исследований

Современные исследования показывают, что пациенты, соблюдающие регулярную гигиену полости рта и посещающие стоматолога для профилактических процедур, на 60–70% реже сталкиваются с пародонтитом.

Программы обучения пациентов гигиене доказали свою эффективность в снижении уровня воспаления десен.

### **Заключение**

Профилактика и правильная гигиена полости рта играют решающую роль в предотвращении заболеваний пародонта. Современные методы ухода, регулярные визиты к стоматологу, сбалансированное питание и здоровый образ жизни позволяют сохранить здоровье десен и зубов на долгие годы. Внедрение образовательных программ и повышение осведомлённости населения также являются ключевыми аспектами борьбы с пародонтальными заболеваниями.

### **Список литературы**

1. Сидоров С.С. Пародонтология. – Москва: МедПресс, 2021.
2. Johnson N.W. Periodontal health and prevention. – Oxford University Press, 2022.
3. American Dental Association. Oral health guidelines, 2023.
4. Петров А.А. Профилактика заболеваний пародонта. – Санкт-Петербург, 2022.
5. World Health Organization. Oral health fact sheet, 2023.