

Кариес - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Кариес – болезнь зуба, при которой постепенно размягчаются и разрушаются твердые ткани и возникает полость.

Ключевые слова: Кариес, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Основные причины образования кариеса:

- Плохая экологическая ситуация (например, в населенном пункте плохая вода – недостаточное количество фтора [1]).
- Наследственность (человек унаследовал плохую зубную кость от родных).
- Мать неправильно питалась или болезни, перенесенные во время беременности.
- Курение.
- Несоблюдение правил гигиены.
- Неправильное питание (чрезмерное потребление кондитерских, мучных изделий, в недостаточном количестве поступают в организм витамины, микроэлементы, фосфор, кальций [2]).
- Человек не ест сырых овощей и фруктов (они помогают избавиться от остатков еды на зубах. Именно оставшаяся пища при своем разложении и начинает размягчать твердые ткани зуба).

Симптомы кариеса

Обычно на первых стадиях развития не наблюдаются никакие болезненные или неприятные ощущения. Со временем на коронке зуба можно увидеть небольшое желтоватое пятно, которое говорит об изменениях в эмали зуба. Если вовремя не обратиться к специалисту — болезнь будет развиваться (появится полость, зуб будет разрушаться до самых нервных окончаний. Вот тогда и наступает зубная боль.

Кариес по глубине своего течения можно подразделить на 2 группы.

Группа 1 – **Не осложненный кариес**, который проходит 4 стадии и делится на 2 подвида.

1. Кариес коронки зуба, при котором выделяют:

- *стадию «пятна»* – где начался процесс деминерализации зуба, его поверхность утратила блеск, стала рыхлой и желтоватого оттенка (при правильном лечении и питании этот процесс может прекратиться);
- *кариес поверхностный* – появляется небольшое углубление и необходимо ставить пломбу;
- *средний* – начинает поражаться дентин, полость становится больше и глубже, начинают возникать болезненные ощущения;
- *глубокий* – возникает глубокая полость, при перепадах температуры возникает острая боль; если не начать лечение, кариес переходит в более тяжелые стадии, которые влекут за собой утерю зуба.

2. Пришеечный кариес – образовывается возле десны, а точнее около шейки зуба. Так же проходит вышеперечисленные 4 стадии.

Группа 2 – **Осложненный кариес**, который проявляется возникновением:

- пульпита – воспалительный процесс пульпы (нерва зуба);
- периодонтита – воспалительный процесс периодонта (соединительной ткани, которая размещается между костным ложем и зубом).

Полезные продукты при кариесе

Для предупреждения и избавления от кариеса необходимо питаться продуктами, в которых содержится фтор, кальций и витамин группы D [3]. Эти элементы отвечают за крепость структуры зуба, его рост и сохранность. Кальций в сочетании с фтором помогает укрепить зубную кость. Для лучшего усвоения кальция, незаменимый помощник – витамин D и фосфор. Поэтому нужно больше есть:

- молочно-кислых продуктов: творога [4], сметаны, сливок, сливочного масла [5], кефира, йогурта [6], простокваши [7], разных сортов сыров (в том числе и плавленых, и брынзы);
- орехов: грецких [8], миндаля, фундука;
- каш: овсяной [9], ячневой, манной;
- бобовых культур: фасоли [10], гороха [11];
- зерен горчицы;
- чеснока [12];
- куриных яиц [13];
- печени (свиной и говяжьей);

- морских и рыбных продуктов: морского окуня, скумбрии, пикши, мойвы, горбуши, кефали, минтая, ерша, хека, тунца, трески, устриц, камбалы, крабов, креветок, кальмаров;
- твердых свежих овощей и фруктов (они помогают очистить эмаль от налета и остатков пищи) – огурцов [14], капусты [15], редиски [16], моркови [17], яблок [18], груш [19].

Средства народной медицины при кариесе

В борьбе и профилактике кариеса помогут такие «бабушкины советы»:

- Зубную пасту или зубной порошок нужно заменить сухим молоком. Оно убирает неприятный запах, десна перестают кровоточить, замедляется процесс разрушения зуба и образование камней.
- Отвар из шалфея. На стакан горячей воды нужна одна столовая ложка травы шалфея. Настоять нужно час. После этого полоскать рот, можно смачивать ватку и прикладывать к больному зубу. Данный отвар обладает антисептическими свойствами (шалфей убивает микробы и бактерии, также, приостанавливает развитие кариеса).
- Сильным врагом кариеса является прополис. Необходимо взять кусочек прополиса, пожевать пока выйдет мед [20], затем поместить воск в образовавшуюся от кариеса полость, накрыть ватным тампоном, так подержать 30 минут.
- Чистка зубов мыльным раствором из хозяйственного мыла. Чистить зубы нужно обычно, как и зубной пастой. После процедуры хорошо прополоскать горло. В чем секрет? При такой чистке попадает гаммаглобулин (он борется с разными бактериями, грибами и вирусами).
- Хорошими помощниками станут отвары из аира и луковой шелухи, которыми нужно полоскать ротовую полость.
- Лечебные примочки с пихтовым маслом и камфорным спиртом. Смочить ватку этими жидкостями и оставить на несколько минут.
- При сильной зубной боли на некоторое время поможет чесночная паста. Возьмите несколько зубков чеснока [21], выдавите через чесночнику. Смочите ватку смесью. Приложите к больному зубу до тех пор, пока не перестанет болеть.

Опасные и вредные продукты при кариесе

- сахар, шоколад (особенно молочный), варенья, джемы, повидла, пончики и другие кондитерские изделия в больших количествах (если Вам постоянно хочется сладкого – это означает, что в организм не поступает требуемое количество кальция, а недостатка кальция – самая распространенная причина развития кариеса);
- соль и кофе (на взгляд разные категории продуктов, но их объединяют одни и те же способности – они мешают усвоению полезных витаминов и минералов);
- мягкая, сухая пища (наибольшая вероятность, что такие блюда останутся на зубах и будут разлагаться);

- сладкие напитки (особенно газированные; газировка – разъедает эмаль);
- сухие смеси из орехов и фруктов;
- некачественная вода.

Литература

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Фтор (F)—значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 33-40. DOI: 10.59316/.vi19.156
2. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
7. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
11. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Písum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
12. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
16. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
17. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130

19. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
20. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
21. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

[HTML версия статьи](#)

Получено 04.06.2021

Caries - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Tooth decay is a disease of the tooth that gradually softens and breaks down the hard tissue and creates a cavity.