

Карієс - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Карієс - хвороба зуба, при якій поступово розм'якшуються і руйнуються тверді тканини і виникає порожнина.

Ключові слова: Карієс, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Основні причини утворення карієсу:

- Погана екологічна ситуація (наприклад, у населеному пункті погана вода – недостатня кількість фтору [1]).
- Спадковість (людина успадкувала погану зубну кістку від рідних).
- Мати неправильно харчувалася чи хвороби, перенесені під час вагітності.
- Куріння.
- Недотримання правил гігієни.
- Неправильне харчування (надмірне споживання кондитерських, борошняних виробів, у недостатній кількості надходять в організм вітаміни, мікроелементи, фосфор, кальцій [2]).
- Людина не їсть сирих овочів і фруктів (вони допомагають позбутися залишків їжі на зубах. Саме їжа, що залишилася, при своєму розкладанні і починає розм'якшувати тверді тканини зуба).

Симптоми карієсу

Зазвичай на перших стадіях розвитку немає ніяких хворобливих чи неприємних відчуттів. Згодом на коронці зуба можна побачити невелику жовту пляму, яка говорить про зміни в емалі зуба. Якщо вчасно не звернеться до фахівця — хвороба розвиватиметься (з'явиться порожнина, зуб руйнуватиметься до нервових закінчень. Ось тоді і настає зубний біль.

Карієс за глибиною своєї течії можна поділити на 2 групи.

Група 1 - **Не ускладнений карієс**, який проходить 4 стадії і ділиться на 2 підвиди.

1. Карієс коронки зуба, при якому виділяють:

- *стадію «плями»* – де почався процес демінералізації зуба, його поверхня втратила блиск, стала пухкої та жовтуватого відтінку (при правильному лікуванні та харчуванні цей процес може припинитися);

- *карієс поверхневий* – з'являється невелике заглиблення та необхідно ставити пломбу;
- *середній* – починає уражатись дентин, порожнина ставати більшою і глибшою, починають виникати хворобливі відчуття;
- *глибокий* – виникає глибока порожнина; при перепадах температури виникає гострий біль; якщо не розпочати лікування, карієс переходить у більш важкі стадії, які спричиняють втрату зуба.

2. Пришийковий карієс – утворюється біля ясен, а точніше біля шийки зуба. Так само проходить перераховані вище 4 стадії.

Група 2 - **Ускладнений карієс**, який проявляється виникненням:

- пульпіту – запальний процес пульпи (нерва зуба);
- періодонтиту – запальний процес періодонту (сполучної тканини, яка розміщується між кістковим ложем та зубом).

Корисні продукти при карієсі

Для попередження та позбавлення карієсу необхідно харчуватися продуктами, в яких міститься фтор, кальцій і вітамін групи D [3]. Ці елементи відповідають за міцність структури зуба, його зростання та збереження. Кальцій у поєднанні із фтором допомагає зміцнити зубну кістку. Для кращого засвоєння кальцію незамінний помічник – вітамін D і фосфор. Тому потрібно більше їсти:

- молочнокислих продуктів: сиру [4], сметани, вершків, вершкового масла [5], кефіру, йогурту [6], кислого молока [7], різних сортів сирів (у тому числі і плавлених, і бринзи);
- горіхів: волоських [8], мигдаль, фундук;
- каш: вівсяний [9], ячний, манний;
- бобових культур: квасолі [10], гороху [11];
- зерен гірчиці;
- часнику [12];
- курячих яєць [13];
- печінки (свинячої та яловичої);
- морських та рибних продуктів: морського окуня, скумбрії, пікші, мойви, горбуші, кефалі, мінтая, йоржа, хека, тунця, тріски, устриць, камбали, крабів, креветок, кальмарів;
- твердих свіжих овочів та фруктів (вони допомагають очистити емаль від нальоту та залишків їжі) – огірків [14], капусти [15], редиски [16], моркви [17], яблука [18], груш [19].

Засоби народної медицини при карієсі

У боротьбі та профілактиці карієсу допоможуть такі «бабусині поради»:

- Зубну пасту чи зубний порошок слід замінити сухим молоком. Воно прибирає неприємний запах, ясна перестають кровоточити, сповільнюється процес руйнування зуба та утворення каменів.
- Відвар із шавлії. На склянку гарячої води потрібна одна столова ложка трави шавлії. Настояти потрібно годину. Після цього полоскати рот можна змочувати ватку і прикладати до хворого зуба. Даний відвар має антисептичні властивості (шавлія вбиває мікроби та бактерії, також, зупиняє розвиток карієсу).
- Сильним ворогом карієсу є прополіс. Необхідно взяти шматочок прополісу, пожувати поки вийде мед [20], потім помістити віск у порожнину, що утворилася від карієсу, накрити ватним тампоном, так потримати 30 хвилин.
- Чищення зубів мильним розчином із господарського мила. Чистити зуби потрібно зазвичай, як і зубною пастою. Після процедури добре прополоскати горло. В чому секрет? При такому чищенні потрапляє гаммоглобулін (він бореться з різними бактеріями, грибами та вірусами).
- Хорошими помічниками стануть відвари з лепехи і лушпиння цибулі, якими потрібно полоскати ротову порожнину.
- Лікувальні примочки з ялицевою олією та камфорним спиртом. Змочити ватку цими рідинами та залишити на кілька хвилин.
- При сильному зубному болю на якийсь час допоможе часникова паста. Візьміть кілька зубків часнику [21], видавіть через часнику. Змочіть ватку сумішшю. Прикладіть до хворого зуба доти, доки не перестане хворіти.

Небезпечні та шкідливі продукти при карієсі

- цукор, шоколад (особливо молочний), варення, джеми, повидла, пончики та інші кондитерські вироби у великих кількостях (якщо Вам постійно хочеться солодкого – це означає, що в організм не надходить необхідна кількість кальцію, а недостача кальцію – найпоширеніша причина розвитку карієсу);
- сіль та кава (на погляд різні категорії продуктів, але їх поєднують одні й ті ж здібності – вони заважають засвоєнню корисних вітамінів та мінералів);
- м'яка, суха їжа (найбільша ймовірність, що такі страви залишаться на зубах і розкладатимуться);
- солодкі напої (особливо газовані; газування – роз'їдає емаль);
- сухі суміші з горіхів та фруктів;
- неякісна вода.

Література

1. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Фтор (F) – значення для організму та здоров'я+ 25 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 33-40. DOI: 10.59316/.vi19.156
2. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
3. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
4. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
5. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
6. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
7. Єлісеєва, Т. (2022). Простокваша: склад та переваги, доведені дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
8. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
9. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
10. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaseolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
11. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Pisum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
12. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
13. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
14. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
15. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. *Brassica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
16. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. *radix*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
17. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
18. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
19. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
20. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
21. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

Отримано 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.