



ЧЕК-АП КАРИЕС (dr. Elena Vaseva)

Васева Елена Олеговна - стоматолог ортодонт. С помощью этого чек листа вы сможете самостоятельно определить наличие или отсутствия кариеса. Прежде чем перейти к проверке вам необходимо: 1. Тщательно вымыть руки 2. Почистить зубы себе/ребенку 3. Сполоснуть рот водой, чтобы остатки пасты не помешали обзору 4. Взять зеркало и теплую воду 5. Фонарик для лучшего обзора 6. Флосс или зубная нить Отмечайте ваши ответы приступаем 😊

Начинаем с осмотра передних зубов. Для этого оттягиваем губу (верхнюю, затем нижнюю) и осматриваем переднюю поверхность зубов

1. Есть изменение в цвете (белые пятна)

Если эти пятна появились у вас при появлении (прорезывании зуба), то это является нарушением его формирования - флюороз, гипоплазия эмали

2. Наличие пятен любого другого цвета

зубы изначально были однородной структуры, но потом появились какие либо пятна: белые, коричневые, черные...

3. Есть сколы/дыры на эмали

4. Эмаль однородного цвета, без пятен и сколов

Это отлично, идем дальше

Переходим к осмотру боковых зубов. Для этого оттягиваем щеку (справа, затем слева)

5. Есть изменение в цвете на щечной поверхности зубов (белые,

черные, коричневые пятна)

6. Есть сколы/дыры на щечной поверхности зубов

Проводим ногтем по передней поверхности всех зубов

7. Есть неровность/шероховатости, ноготь цепляется за участки зуба
это может говорить как о наличии кариеса, но если вы зацепились ногтем на участке эмали у десны. это может быть клиновидный дефект (чаще он не изменен в цвете)

Дальше нам потребуется зеркало, чтобы осмотреть остальные поверхности зубов. Кладем его в теплую воду на 30 секунд, достаем и насухо вытираем - теперь зеркало не будет запотевать от вашего дыхания.

8. Есть изменения в цвете или дефекты на небной поверхности передних верхних зубов
черные, коричневые, желтые или белые пятна/точки/полоски
9. На жевательной и небной поверхности верхних зубов есть черные точки или полосы
10. Есть дефекты или измененный цвет на язычной поверхности нижних передних зубов
здесь очень часто скапливается зубной налет и камень, не путать с кариесом. Но если есть первое - то пора бы на профессиональную гигиену
11. Есть изменения в цвете или наличие дефектов на жевательной или язычной поверхности нижних зубов
12. Есть разрушенные зубы
отколотые стенки, части зуба, оставшиеся корни зубов, выпавшие пломбы

13. Есть удаленные зубы

14. Есть зубы, полностью восстановленные пломбой

**Берем фонарик и светим на зубы из полости рта (изнутри).
Кариозные ткани просвечиваются.**

15. Есть отличия по внешнему виду

кариес обычно светится сероватым цветом. В норме цвет эмали не должен быть изменен

**Внимательнее осматриваем пришеечные части зубов
(передние поверхности у десны)**

16. Есть белые полосы

17. Есть дефект в форме клина

скорее всего есть проблемы с прикусом

**Теперь отматываем 30 см зубной нити или флосса и
проверяем каждый межзубной промежуток**

18. Нить рвется/волокнится

**Еще раз тщательно осматриваем все межзубные
промежутки - контактный кариес самый часто
встречающийся, а поэтому его можно легко пропустить**

19. Есть изменения между зубами (темные участки)

Давно поставленные пломбы также не гарантируют того,

что под ними не образовался кариес.

- 20. Ногтем/языком чувствуется граница перехода пломбы на эмаль
- 21. Есть изменения в цвете пломбы, вокруг пломбы есть темная окантовка
- 22. Есть сколы пломбы

Реакция зуба на различные раздражители и с различной интенсивностью, также говорит о конкретных проблемах

- 23. Зубы реагирую на сладкое, холодное - краковременно
это говорит о наличие среднего кариозного процесса, либо реакции клиновидных дефектов (см. п. 16)
- 24. Зубы реагируют на сладкое, холодное - длительно (более 5 минут)

В таком случае кариес распространился на глубокие ткани. Не медлим и идем к стоматологу.

- 25. Беспокоят длительные, ноющие ночные боли
Воспалился нерв (пульпит). Самопроизвольно не проходит и НПВС мало облегчают симптомы.
- 26. Зуб реагирует на накусывание
Это уже периодонтитные изменения (за пределами корня зуба - здесь необходимо длительное лечение зуба
- 27. Вы лечили зубы из-за кариеса или его осложнений менее 2 лет назад
Это говорит о среднем или высоком риске развития кариеса - в этом случае важен тщательный уход и правильно подобранные средства гигиены

Каждая поставленная вами галочка может означать наличие кариозного процесса. Если вы набрали более 25% ответов, это повод к походу к стоматологу. Если вы отметили ответы с 12-14, то советую обратиться к стоматологу-ортопеду. Важно помнить, что кариес - это хронический инфекционный процесс, с которым ваш организм все время старается бороться. И отдаёт на это много сил. Что будет ослаблять иммунную защиту организма. Любой кариозный процесс должен быть вылечен незамедлительно. Начальную стадию можно вылечить в домашних условиях, важно увидеть его и начать правильно действовать, чтобы его остановить и стабилизировать. Если галочки есть, то вам рекомендована консультация стоматолога. При среднем и высоком риске развития кариеса важно применять зубные пасты с определенной дозировкой фторидов, подобранной для каждого возраста. Определить свой риск профиль и подобрать необходимо зубную пасту для себя и ребенка вы можете в моем руководстве "Выбор зубных паст" - пишите в директ хочу руководство и по промокоду ЧЕКАП получите скидку 10% Подробности про руководства читай в актуальном или по ссылке в шапке профиля. Дополнение описания к тестам: Реакция зубов на холодное, сладкое и проходит в течение 5-7 секунд - чаще это средний кариес, либо наличие клиновидных дефектов около десны Реакция зубов на те же раздражители, которая проходит более 10 секунд - глубокий кариес. Наличие постоянных/периодических ночных болей, говорит о поражении нерва, то есть пульпите. Каждое из этих симптомов пожелит лечению только у стоматолога. Приостановить такой процесс дома НЕВОЗМОЖНО. Берегите свои зубы

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?