



## 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?