

Учёные обнаружили, что бактерии *Streptococcus mutans*, вызывающие кариес, научились адаптироваться к активным веществам зубных паст и других средств ухода за полостью рта. Залим Кудаев, основатель федеральной сети клиник «Зубы за один день», рассказал, что это открытие может изменить привычный подход к ежедневной гигиене зубов.

Исследователи выяснили, что при длительном использовании одного и того же средства бактерии постепенно вырабатывают устойчивость к его активным компонентам. Это связано с мутациями генетического материала, обменом генами между микроорганизмами и формированием защитной биоплёнки на зубах. Такой процесс делает стандартные средства гигиены менее эффективными со временем.

Кудаев советует регулярно менять зубную пасту каждые 2–3 месяца.

Специалисты советуют менять зубную пасту каждые 2–3 месяца, использовать разные типы паст с различными активными компонентами и чередовать пасты с разными механизмами действия. Не менее важно помнить о комплексной гигиене полости рта в профессиональных условиях — у врача-гигиениста.



Залим Кудаев

Основатель федеральной сети клиник «Зубы за один день»

Правильный режим гигиены включает чередование паст с фтором и без него, использование ополаскивателей с разным составом, регулярное применение зубных нитей и ёршиков, а также периодическую профессиональную чистку. Такой подход позволяет снизить риск кариеса и сохранить здоровье десен на долгие годы.

Кудаев отметил, что по статистике примерно 60% людей пользуются одной и той же зубной пастой годами, а 78% не знают о необходимости смены средств гигиены.

Мы оценили разные источники и пришли к выводу, что примерно 60% населения использует одну и ту же зубную пасту годами, при этом 78% людей не знают о необходимости смены средств гигиены. 45% случаев кариеса связано с неправильной гигиеной, а 87% стоматологов рекомендуют менять пасту каждые 3 месяца.



Залим Кудаев

Основатель федеральной сети клиник «Зубы за один день»

В человеческой полости рта обитает более 700 видов микроорганизмов. Некоторые из них способны «запоминать» состав используемых средств, а колонии бактерий могут быстро размножаться — одна бактерия за сутки превращается в миллионы особей. Такой рост делает регулярную смену средств гигиены особенно важной.