

# 5 реальных причин потери зубов в молодом возрасте

Потеря зубов — это не про старость. Многие сталкиваются с этим уже в 20–30 лет, и часто причина не в генетике, а в ошибках, которые можно предотвратить. Давайте разберем, **почему молодые люди теряют зубы и что с этим делать.**

---

## 1. Пародонтит — воспаление десен

### Как это происходит:

Всё начинается с обычного налета и кровоточивости десен. Потом десна отходит от зуба, образуются карманы, где скапливаются бактерии. Кость вокруг зуба разрушается, он теряет опору и буквально выпадает. В 20–30 лет пародонтит — одна из главных причин ранней потери зубов.

#### Как понять, что у вас проблемы?

- Десны кровоточат при чистке зубов.
- Зубы стали подвижными, появился неприятный запах.
- Между зубами появились щели, которых раньше не было.

### Что делать?

- **Пройти глубокую чистку зубов у пародонтолога.** Это удалит бактериальный налет и остановит воспаление.
  - **Использовать ирригатор и нить.** Обычная щетка не достает в проблемные места.
  - **Контролировать уровень витамина D и кальция.** При их дефиците кость быстрее разрушается.
-

## 2. Глубокий кариес → пульпит → удаление

### ● Как это происходит:

Кариес может развиваться скрытно. Если его запустить, инфекция дойдет до нерва (пульпита), потом до корня, и в конечном итоге врач скажет: **«Этот зуб спасти нельзя»**. Итог — удаление.

#### ◆ Как понять, что зуб на грани?

- Периодически болит от горячего/холодного, но потом проходит.
- Уже лечили кариес, но снова появилась чувствительность.
- На десне над зубом появилась «шишка» (это уже воспаление корня).

### ✔ Что делать?

- **Лечить даже маленький кариес!** Чем раньше — тем дешевле и проще.
  - **Использовать реминерализующие пасты с фтором или гидроксиапатитом.** Они укрепляют эмаль и снижают риск кариеса.
  - **Раз в полгода ходить к стоматологу.** Это позволяет находить проблемы, пока они не стали критическими.
-

### 3. Бруксизм и перегрузка — когда зуб стирается до корня

#### Как это происходит:

Многие люди скрипят зубами во сне (бруксизм) или неправильно жуют (из-за прикуса). Это приводит к тому, что эмаль стирается, зуб трескается, появляются микрофрактуры. Итог — разрушение до уровня корня и удаление.

#### Как понять, что у вас бруксизм?

- Утром болят мышцы челюсти, голова, чувствуется напряжение в висках.
- Зубы стали короче, появились сколы и трещины.
- Эмаль истончилась, и зубы стали чувствительными.

#### Что делать?

- **Сделать капу.** Она защитит зубы от стирания.
  - **Исправить прикус у ортодонта.** Иногда неправильное смыкание зубов перегружает их и ускоряет разрушение.
  - **Контролировать стресс.** Бруксизм — это часто психосоматика.
-

## 4. Травмы зубов — спорт, аварии, удары

### Как это происходит:

Сломать зуб проще, чем кажется: удар мячом, падение с велосипеда, авария, драка. Если корень поврежден или сломан под десну, зуб спасти нельзя.

#### Как понять, что зуб поврежден?

- Он резко стал чувствительным после удара.
- Появилась трещина или скол.
- Зуб потемнел через 1–2 недели после травмы (это значит, что нерв погиб).

### Что делать?

- **При занятиях спортом носить капу.** Особенно если вы занимаетесь боксом, футболом, баскетболом.
  - **Если зуб выбит, срочно к стоматологу!** Его можно вернуть на место, если успеть за 30–60 минут.
  - **Не игнорировать микротрещины.** Даже если зуб внешне цел, лучше проверить его у врача.
-

## 5. Болезни и дефициты — когда зубы разрушаются изнутри

### Как это происходит:

Некоторые системные заболевания ускоряют разрушение зубов: диабет, остеопороз, анемия, гормональные сбои. Например, **при диабете** хуже заживают ткани, а при нехватке кальция быстрее теряется кость.

#### Как понять, что зубы страдают из-за здоровья?

- Они стали ломкими, крошатся без видимой причины.
- Десны бледные или, наоборот, воспаленные.
- Кариес развивается слишком быстро, несмотря на хороший уход.

#### Что делать?

- **Контролировать уровень витаминов.** Особенно D, кальция, железа.
  - **Принимать пробиотики.** Здоровая микрофлора кишечника = здоровые зубы.
  - **Регулярно проходить обследование.** Если есть хронические болезни, стоматолог должен знать о них.
-

## **Вывод: ранняя потеря зубов — это не судьба, а следствие ошибок**

Чтобы не оказаться без зубов в 20–30 лет, достаточно:

- ✓ Лечить кариес на ранней стадии.
- ✓ Следить за здоровьем десен и не игнорировать их кровоточивость.
- ✓ Проверять прикус, если зубы стачиваются или двигаются.
- ✓ Беречь зубы от травм и излишней нагрузки.
- ✓ Контролировать уровень витаминов и здоровье в целом.

Если заметили тревожные симптомы — лучше сходить к стоматологу сразу.  
Тогда зубы прослужат вам долгие годы! 😁