

## 20 МАРТА ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА



Всемирный день здоровья полости рта - это международный день, провозглашающий важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира. Основная цель этого дня - обратить внимание жителей республики на то, как много значит стоматологическое здоровье в их жизни, проинформировать о мерах первичной профилактики. Практически любое стоматологическое заболевание легче предупредить, чем лечить. Достаточно регулярно соблюдать три простых правила, на которых базируется весь мировой опыт: правильная гигиена полости рта,

правильное питание и использование фторидов.

**Правильная гигиена полости рта** заключается:

- В домашней чистке зубов минимум два раза в день, а также использовании дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.).
- Помимо этого стоит проводить профессиональную гигиену полости рта.
- Регулярно меняем зубную щетку. Меняйте чистящую головку своей зубной щетки каждые 2 месяца, а если щетинки износились, то раньше. После чистки зубов промывайте зубную щетку водой и храните ее в вертикальном положении, чтобы она успела высохнуть до следующего использования. Не храните зубную щетку в закрытом контейнере, поскольку это только способствует росту бактерий.
- Откажитесь от курения. Табак приносит непоправимый вред здоровью полости рта: разрушение эмали и ее пигментация, рак слизистой оболочки полости рта и языка.

**Рациональное питание** одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является правильное питание: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. Главное требование - ограничение частоты потребления углеводов. Количество приемов пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

**Использование фторидов** фторидсодержащие зубные пасты рекомендуются для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов всему населению (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).



Посещайте стоматолога не менее двух раз в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматологу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб

нередко приходится удалять. Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Ваши зубы здоровыми!