

## «20 марта – Всемирный день здоровья полости рта»

В Щучинском районе за 2020 год за стоматологической помощью обратилось 30850 человек, причём процент жителей города составил 68,8. На платной основе проходили лечение в стоматологической поликлинике только жители города, процент составил 8,3. Проходили протезирование разной сложности, получали ортопедическую помощь 2259 жителей района.

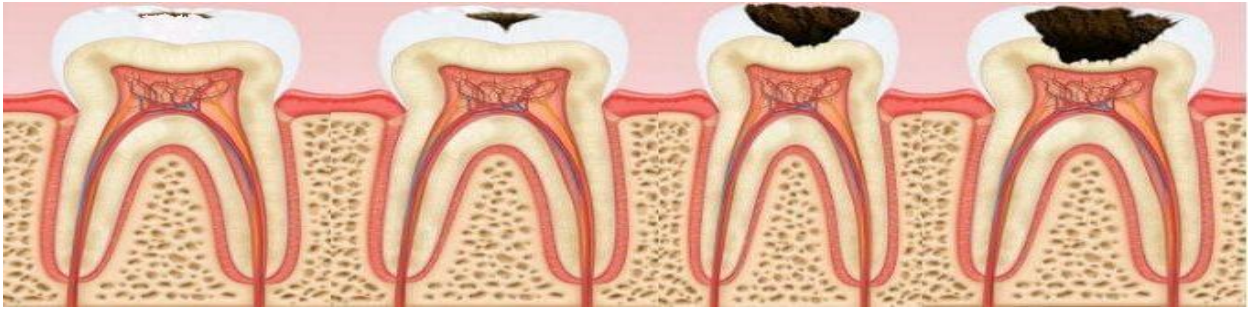
20 марта – Всемирный день здоровья полости рта. Международный день провозглашает важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира. Этот день уже стал одним из наиболее важных событий в мировой стоматологии и считается днем провозглашения основных ценностей, которые каждый врач-стоматолог несет своим пациентам. Основная цель этого дня – обратить внимание жителей республики на то, как много значит стоматологическое здоровье в их жизни, проинформировать о мерах первичной профилактики, а также помочь в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни.



В плане сохранения стоматологического здоровья – это прежде всего обучение правильному уходу за полостью рта и ориентация на своевременное обращение к стоматологу при первых симптомах стоматологического неблагополучия, а также посещение стоматолога с профилактической целью.

Практически любое стоматологическое заболевание легче предупредить, чем лечить. Достаточно регулярно соблюдать всего три простых правила, на которых базируется весь мировой опыт: правильная гигиена полости рта, правильное питание и использование фторидов.

По данным ВОЗ: болезни ротовой полости входят в число наиболее распространенных неинфекционных заболеваний и поражают людей на



протяжении всей жизни, причиняя боль и дискомфорт; половина мирового населения страдает от заболеваний ротовой полости, причем самым распространенным среди нарушений здоровья является зубной кариес постоянных зубов; тяжелые заболевания пародонта (десен), которые могут приводить к выпадению зубов являются 11-ми по значимости среди распространенных в мире болезней.

Для профилактики стоматологических заболеваний первостепенное значение имеет гигиенический уход за полостью рта. Разумеется, это чистка зубов для устранения остатков пищи и зубного налета.

Гигиена полости рта заключается в регулярной чистке зубов 2 раза в день (после завтрака, после ужина). Соблюдайте правильную технику чистки зубов: эта процедура должна по времени длиться 2-3 минуты; на каждую поверхность каждого зуба приходится 10-15 движений зубной щеткой. Щетка должна быть средней жесткости. Менять ее нужно каждые 2-3 месяца. Хотя бы один раз в день пользуйтесь зубной нитью, применяйте зубочистки.

### **Чтобы иметь красивую белоснежную улыбку, соблюдайте следующие правила:**

➤ Для профилактики кариеса следует использовать фторсодержащие пасты, укрепляющие зубную эмаль.

➤ Для сохранения и поддержания здоровья полости рта питание



должно быть разнообразным и включать в себя все основные группы продуктов. Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов. Тщательно разжевывайте твердые сырые овощи. Вместо нектаров или шипучих напитков с высоким содержанием сахара пейте несладкие

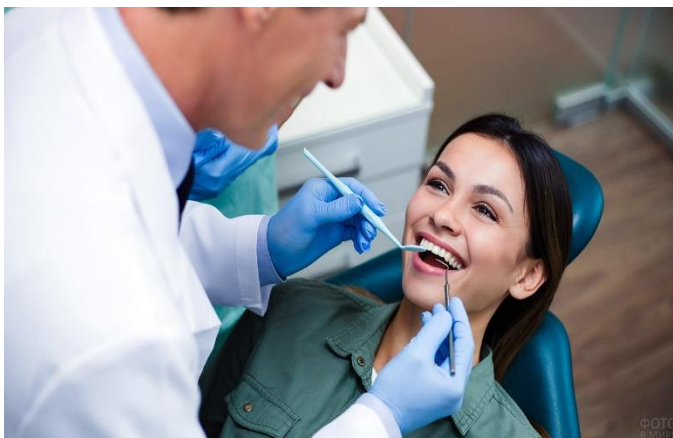
напитки, натуральные соки. Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов. Употребление острой, соленой и кислой пищи, а также алкоголя оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку рта и способствует развитию различных стоматологических заболеваний. Одновременное употребление в один приём горячей и холодной пищи способствует развитию микротрещин на эмали зубов и, как следствие, возникновению кариеса.

➤ После каждого приема пищи желательно прополоскать рот водой или зубным эликсиром. Если нет такой возможности, можно воспользоваться жевательной резинкой (не более 15 минут!).

➤ Рот – орган, который первым сталкивается с воздействием табачного дыма (компоненты табачного дыма канцерогенно влияют на слизистую ротовой полости). В результате зубы темнеют, на них образуется стойкий желто-коричневый, иногда почти черный «налет курильщика» и зубной камень. Развиваются заболевания пародонта.

➤ Ведите здоровый образ жизни. Занятия физкультурой и спортом, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон повышают иммунитет и укрепляют здоровье, в том числе и стоматологическое.

➤ Важно не забывать о профилактических осмотрах у стоматолога раз в полгода. 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 Ваше здоровье, в том числе сохранить здоровыми Ваши зубы!***