

20 марта 2024 года –Всемирный день здоровья полости рта

По инициативе Всемирной стоматологической федерации FDI ежегодно 20 марта во всем мире отмечается Всемирный день здоровья полости рта.



Этот день проводится для привлечения внимания общественности к вопросам здоровья полости рта, соблюдения правил гигиены и профилактики стоматологических заболеваний независимо от возраста.

Впервые Республика Беларусь присоединилась к проведению Всемирного дня здоровья полости рта в 2016 году.

Заболевания зубов и патология периодонта широко распространены среди населения Беларуси. Основные факторы риска, такие как курение, снижение физической активности, высокое потребление сахара и соли вызывают развитие различных хронических заболеваний, включая заболевания полости рта.

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

Правильная гигиена полости рта

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.



Рациональное питание

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является правильное питание, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Чтобы сохранить улыбку красивой, 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).

Необходимо посещать стоматолога не менее одного раза в год для проведения профилактических мероприятий, а при необходимости и лечения зубов. Нельзя откладывать визит к стоматологу, если на зубах появились белые пятна. 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 и красивыми.



Государственное учреждение
«Сенненский районный центр гигиены и эпидемиологии»