



*Пресс-релиз*  
**20 марта –**  
**Всемирный день здоровья**  
**полости рта**

Всемирный день здоровья полости рта – это день, провозглашающий 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 врач-стоматолог несет

своим пациентам. Согласно официальной статистике ВОЗ около 90% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта, а кариозные поражения встречаются практически у каждого человека в течение жизни (у 60-90% людей уже в школьном возрасте).

Красивая и белоснежная улыбка – это не только показатель хорошего настроения, но и показатель состояния здоровья.

Сохранить свои зубы здоровыми возможно. Основные четыре правила, на которых базируется мировой опыт:

- правильная гигиена полости рта (регулярно и правильно чистить зубы);
- сбалансированное питание (ограничение частоты потребления углеводов, особенно простых; достаточное поступление кальция – включение в рацион молочных продуктов, орехов и зеленых овощей. Помимо кальция, зубам нужны фосфор, фтор, железо, витамины D, B6 и C);
- использование фторидов (употребление в пищу фторированной пищевой соли, ежедневное двукратное применение фторидосодержащих зубных паст с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей);
- регулярное посещение врача-стоматолога с профилактической целью.

Самый большой вред люди наносят своим зубам, когда в перерывах между завтраком, обедом и ужином едят сладости и пьют сладкие напитки, не имея возможности после этого почистить зубы. Сахар является главным «виновником» развития кариеса. Сладкие блюда нельзя употреблять перед сном после вечерней чистки зубов. Соки и кисло-сладкие напитки желательно пить через трубочку, чтобы избежать контакта сахаров и кислоты с эмалью зубов. Оптимальный режим питания – 4 разовое питание с минимумом перекусов, для которых подойдут сыр, йогурт, яблоки.

Напоминаем основные правила правильной чистки зубов:

- чистить ежедневно 2 раза в день — после завтрака и перед сном;
- оптимальное время чистки – две-три минуты;
- чистить следует вертикальными «выметающими» движениями (не менее 10 движений на одном месте) располагая зубную щетку горизонтально на десне

под углом 45 градусов, заканчивать – круговыми движениями по щечным и губным поверхностям при сомкнутых челюстях с захватом зубов и десен;

- щетка должна быть подобрана индивидуально по степени жесткости;
- поскольку с помощью щетки можно удалить лишь 75% зубного налета, нужно использовать дополнительные средства (зубную нить, межзубные ершики, ополаскиватель);
- детям до 6-ти лет зубы очищают родители. Если ребенок хочет чистить зубы самостоятельно, то родители должны обязательно контролировать сам процесс и количество пасты, наносимой на зубную щетку.

Все подробности ухода за полостью рта можно узнать у врача-стоматолога. Не откладывайте визит к стоматологу, если заметили появление на зубах белых пятен – чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Помните, что лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно.

Необходимо также отказаться от вредных привычек. Курение – враг белоснежной улыбки. Чрезмерное употребление кофе и крепкого чая также наносят ощутимый вред вашим зубам.

*По материалам отдела общественного здоровья  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*