

## 20 марта – Всемирный день здоровья полости рта



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

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

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. Практически любое стоматологическое заболевание легче предупредить, чем лечить.

Забота о полости рта является одним из основных компонентов общей профилактики и заботе об организме. Говоря о красоте и здоровье зубов, нельзя недооценивать профилактического значения гигиенического ухода за полостью рта. Более 90% мирового населения страдают от какого-либо стоматологического заболевания, причем многие из них можно легко устранить еще на ранней стадии, либо предотвратить вовсе, если подходить с большей ответственностью к личной гигиене полости рта.

*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.

*Рациональное питание* – одна из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта: 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.

*Основные правила чистки зубов:*

- чистить ежедневно 2 раза в день — после завтрака и перед сном;
- оптимальное время чистки – 2-3 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;
- использовать дополнительные средства (зубную нить, межзубные ершики, ополаскиватель), т.к. с помощью щетки можно удалить лишь 75% зубного налета;
- детям до 6-ти лет чистку зубов должны осуществлять родители. Если ребенок хочет чистить зубы самостоятельно, то со стороны родителей обязательно должен быть контроль над процессом чистки зубов и количеством пасты, наносимой на зубную щетку.

Посещайте стоматолога не менее одного раза 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.

### **20 марта на вопросы, касающиеся профилактики и лечения заболеваний полости рта ответят:**

- специалисты У «Гомельская областная стоматологическая поликлиника» с 12 до 14 часов по телефону 8(0232) 56-09-68;
- специалисты филиала №2 ГУЗ «Гомельская центральная городская стоматологическая поликлиника» (детский прием) - с 12 до 15 часов по телефону 8(0232) 33-53-65.

В этот день специалисты У «Гомельская областная стоматологическая поликлиника» приглашают желающих *получить бесплатные консультации по проблемам профилактики стоматологических заболеваний с 9 до 12 часов по адресу: г.Гомель, пр. Ленина, 8А, кабинет 2-3.*

Маленькие жители города Гомеля смогут *пройти профилактический осмотр и получить консультацию детского врача-стоматолога (ортодонта, терапевта и хирурга) с 8 до 13 часов* в филиале №2 ГУЗ «Гомельская центральная городская стоматологическая поликлиника» по адресу: г.Гомель, ул. Советская, 45.

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