

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Обратите
внимание:

По данным ВОЗ:

- болезни ротовой полости входят в число наиболее распространенных неинфекционных заболеваний и поражают людей на протяжении всей жизни, причиняя боль и дискомфорт и приводя к обезображиванию и даже смерти;

- 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.

20 марта 2020 года

Всемирный день здоровья полости рта

Стоматологическое здоровье - составная часть общего здоровья человека.



Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье полости рта как «состояние, характеризую-

щееся отсутствием хронической боли в полости рта и в области лица, рака ротовой полости и горла, инфекций и язв полости рта, заболеваний пародонта (десен), зубного кариеса, выпадения зубов и других заболеваний и нарушений здоровья, ограничивающих способности человека кусать, жевать, улыбаться и говорить и его психосоциальное благополучие».

У большинства болезней и состояний полости рта такие же факторы риска (употребление табака, потребление алкоголя и

нездоровое питание, насыщенное свободными сахарами), что и у четырех основных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, хронических респираторных заболеваний и диабета).

Большая часть стоматологических заболеваний может быть успешно предупреждена: современная стоматологическая наука и практика знают причины и условия их возникновения и развития, вооружены эффективными методами профилактики.

Профилактика стоматологических заболеваний

Для профилактики стоматологических заболеваний первостепенное значение имеет **гигиенический уход** за полостью рта, целью которого является устранение остатков пищи и зубного налета. Это препятствует образованию микробной биопленки.

Гигиена полости рта заключается в регулярной чистке зубов 2 раза в день. Утром желательно чистить зубы после завтрака, вечером - после ужина. 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.

Завершает чистку зубов флоссинг - очищение боковых поверхностей зубов и

межзубных промежутков при помощи флосса (зубной нити).

Для профилактики кариеса следует использовать **фторсодержащие пасты**.

Для сохранения и поддержания здоровья полости рта **пицца** должна содержать белки, жиры и углеводы, обеспечивать достаточное поступление витаминов и микроэлементов. Поэтому питание должно быть разнообразным и включать в себя все основные группы продуктов. Рекомендуется ежедневно употреблять 5-6 порций овощей и фруктов. Обязательны разнообразные молочные продукты, зерновые, мясо, яйца.

Чтобы восполнить недостаток фтора в питьевой воде следует использовать фторированную соль.

Очень важно соблюдать кратность приема пищи: 4-5 раз в день. После еды желатель-

но прополоскать рот водой. Если нет такой возможности, можно воспользоваться жевательной резинкой (не более 15 минут). Разнообразные перекусы очень вредят зубам.

Особое внимание следует уделить **отказу от курения**. Рот - орган, который первым сталкивается с воздействием табачного дыма. В результате зубы темнеют, на них образуется стойкий желто-коричневый, иногда почти черный «налет курильщика» и зубной камень. Развиваются заболевания пародонта.

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

Посещать стоматолога рекомендуется 2 раза в год.

К сведению:

- существенное влияние на формирование организма оказывает характер питания, грубые нарушения нормативов которого являются причиной ослабления иммунитета и низкой карьеростойкости;

- поведенческие факторы риска развития болезней ротовой полости, как и других основных неинфекционных заболеваний, включают нездоровое питание с высоким содержанием сахаров, употребление табака и алкоголя;

- ненадлежащая гигиена полости рта и недостаточное воздействие фтористых соединений оказывают негативное воздействие на здоровье ротовой полости.