



## 20 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

По оценкам специалистов здоровье полости рта является одной из основополагающих основ общего здоровья человека. Согласно официальной статистике ВОЗ

- 90% населения земного шара на протяжении своей жизни страдают от заболеваний полости рта, начиная от кариеса и заболеваний тканей пародонта до раковых опухолей;
- 60-90% школьников во всем мире имеют кариозные поражения;
- только 60% населения земного шара имеют доступ к уходу за полостью рта.

Исходя из этого, в 2008 году Всемирная Стоматологическая Федерация FDI учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта.

В результате многочисленных исследований разработан комплекс мероприятий, по профилактике стоматологических заболеваний, он базируется на совместном использовании следующих трех методов:

- гигиена полости рта;
- использование фторидов;
- рациональное питание.

Гигиена полости рта предусматривает тщательное и регулярное удаление мягкого зубного налета и зубного камня с поверхности зубов, которое достигается регулярной чисткой зубов с помощью различных средств гигиены.

Современные средства гигиены полости рта представлены зубными щетками, нитями (флоссами), зубочистками, ершиками, массажерами, которые обеспечивают механическое очищение зубов. Механическое и гигиеническое воздействие на органы полости рта сочетают в себе зубные пасты, гели, эликсиры.

Зубы следует чистить два раза в день – утром после завтрака и вечером перед сном, не менее 2-х минут, таким образом, чтобы ни один зуб не был пропущен, для очищения межзубных промежутков, используют зубные нити (флоссы), в конце чистки зубов обязательно подметающими движениями надо очистить язык.

Особое значение в профилактике кариеса имеют фтор, который способствует увеличению прочности эмали и повышению ее устойчивости к растворению под действием кислотобразующих микроорганизмов.

Важную роль играет потребление фторсодержащей поваренной соли (йодированно-фторированной соли), и использование профилактических зубных паст. Для детей дошкольного возраста рекомендуются пасты,

содержащие активный фтор в концентрации 500 ppm, для взрослых - от 500 до 1500 ppm фтора.

В питании важны 2 взаимосвязанных фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. В любом возрасте важно избегать частых углеводных перекусов и питья: нормой считают 3 основных приема пищи и 2 промежуточных перекуса.

Соблюдайте основные правила профилактики стоматологических заболеваний и посещайте стоматолога не реже 2 раза в год.

**Предотвратить всегда легче, чем лечить!**

Валеолог П.П.Высоцкая (по материалам ВОЗ)