



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



20 марта
2019 года

Всемирный день здоровья полости рта

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

40 % населения Земли страдает от наличия дефектов зубного ряда;

у 60-90 % детей школьного возраста и почти у 100% взрослых людей имеется зубной кариес;

тяжелый пародонит (болезнь десен), который может приводить к выпадению зубов, обнаруживается у 15-20% людей среднего возраста;

примерно у 30 % людей в возрасте 65-74 лет отсутствуют естественные зубы

К сведению:

В Республике Беларусь:

каждый третий ребенок имеет зубочелюстные аномалии и нуждается в ортодонтическом лечении.

Ежегодно Всемирный день здоровья полости рта проходит с целью распространения информации о влиянии стоматологического здоровья на общее физическое здоровье и хорошее самочувствие каждого человека, а также повышения осведомленности населения о подходах к профилактике, раннему выявлению и лечению заболеваний полости рта и факторах риска, приводящих к их развитию.

В 2019 году этот день пройдет под девизом **«Позаботьтесь о здоровье рта - доверьтесь стоматологу!»** и



направлен на признание необходимости посеще-

ния стоматолога каждые полгода для профилактического осмотра наряду с правильной гигиеной полости рта, здоровым питанием и здоровым образом жизни.

Здоровье полости рта предполагает не только красивую улыбку, молодость лица, комфортное жевание и глотание, но и общее состояние здоровья, физическое и умственное благополучие.

Правила гигиены полости рта

Тщательный уход за полостью рта, а также за зубами является не только основной составляющей профилактики заболеваний зубов, но и влияет на здоровье организма в целом.

Чтобы эффективно ухаживать за ротовой полостью, следует делать это последовательно и постоянно.

Все гигиенические действия должны выполняться два раза в день: утром (после завтрака) и вечером (перед сном).

Чистить зубы следует одинаково тщательно и с внешней, и с внутренней стороны, щетка должна двигаться снизу вверх (от десен к концу зуба). После этого очищается жевательная поверхность зубов.

Зубную щетку следует мыть после каждого использования, так как на ней после чистки остается зубной налет, что приводит к размножению бактерий.

Зубную щетку нужно менять, как минимум, раз в 3 месяца.

Важно не забывать об очистке языка и внутренней стороны щек обратной стороной зубной щетки.

С помощью зубной нити следует очищать от налета межзубное пространство.

Следует помнить, что: профилактика заболеваний зубов и полости рта невозможна без отказа от курения (компоненты табачного дыма канцерогенно влияют на слизистую ротовой полости);

регулярное употребление сладкого, в том числе сладких напитков, способствует быстрому развитию кариеса;

употребление острой, соленой и кислой пищи, а также алкоголя оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку рта и способствует развитию различных стоматологических заболеваний;

одновременное употребление в один приём горячей и холодной пищи способствует развитию микротрещин на эмали зубов и, как следствие, возникновению кариеса.

Важно не забывать о профилактических осмотрах у стоматолога раз в полгода.