

20  
марта



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



## Всемирный день здоровья полости рта

В 2008 году Всемирная Стomatологическая Федерация учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта.

Данный день, подчеркивает важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира.

Основная цель этого дня – информирование населения о факторах риска возникновения стоматологических заболеваний, повышения

уровня и мерах профилактики, а так же мотивация и ведение здорового образа жизни.

Здоровье полости рта и зубов важно для людей всех возрастов и играет значимую роль в сохранении общего здоровья организма.

Основные методы профилактики стоматологических заболеваний базируются на трех простых правилах: правильная и регулярная гигиена полости рта, правильное пита-

ние и использование фторидов.



### Профилактика стоматологических заболеваний

Для сохранения стоматологического здоровья необходимо соблюдать правильную гигиену полости рта, рационально питаться, использовать фториды и регулярно посещать стоматолога.

**Правильная гигиена полости рта** заключается в чистке зубов минимум два раза в день, утром после завтрака и вечером перед сном, не менее 2 минут, а также в использовании дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.). Помимо этого стоит регулярно проводить профессиональную гигиену полости рта.

Главное требование в питании для сохранения здоровья зубов - **ограничение частоты потребления углево-**

**дов.** 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 печенье, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки.

Важную роль играет **потребление фторсодержащей поваренной соли** (иодированно-фторированной соли), так как это обеспечивает полезное повышение концентрации фторидов в слюне. В условиях Беларуси приемлемым методом системного фторирования является

фторсодержащая пищевая соль с концентрацией фтора 250-350 мг/кг. Другим важным источником фторидов и кальция являются профилактические **фторсодержащие зубные пасты.** Для детей дошкольного возраста рекомендуются пасты, содержащие активный фтор в концентрации 500 ppm. Для взрослых рекомендуются пасты, содержащие от 500 до 1500 ppm фтора.

При **посещении стоматолога каждые полгода** будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов.

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить зубы здоровыми.

#### Обратите внимание:

Согласно общемировой статистике:

90% населения земного шара на протяжении своей жизни страдают от заболеваний полости рта;

60-90% школьников во всем мире имеют кариозные поражения;

онкологические заболевания челюстно-лицевой области составляют 25% среди наиболее распространенных форм рака;

около 98% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта

#### К сведению

**18.03.2022** накануне дня здоровья полости рта с **9.00 до 12.00** можно получить бесплатную консультацию врача стоматолога по профилактике и уходу за полостью рта **взрослым** в УЗ «Центральная городская стоматологическая поликлиника г.Гродно», Суворова, 21 и филиале «Стоматологическая поликлиника №1 г.Гродно», Горького, 62 и **детям** в филиале «Детская стоматологическая поликлиника», Горького, 50.