Автор: В. Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Здоровье полости рта играет важную роль в сохранении здоровья всего организма.

Самый большой вред люди наносят своим зубам, когда в перерывах между завтраком, обедом и ужином едят сладости и пьют сладкие напитки, не имея возможности после этого почистить зубы, так как сахар является главным «виновником» развития кариеса.Не откладывайте визит к стоматологу, если заметили появление на зубах белых пятен – чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Помните, что лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно.

Мы в очередной раз хотим Вам напомнить о первичной профилактике стоматологических заболеваний, которая основывается на сочетанном использовании следующих правил:

- **Гигиена полости рта**(чистить зубы необходимо 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером, так как во время сна защитные свойства слюны снижаются);
- **Использование фторидов**:

1. употребление фторированной соли,которую следует добавлять к пище в процессе её приготовления (концентрация фтора должна быть не менее 250 мг/кг),
2. также необходимо чистить зубы фторсодержащей пастой (для детей дошкольного возраста рекомендуются пасты, содержащие активный фтор в концентрации 500 ppm (0.05%). Зубные пасты, содержащие фтор в более высоких концентрациях, могут вызывать флюороз, особенно, если они используются детьми в дошкольном возрасте в сочетании с фторированной питьевой водой или фторированной солью.Для взрослых рекомендуются пасты, содержащие от 500 до 1500 ppm ион F);

- **Рациональное питание**(ограничение употребления углеводов и сладких газированных напитков, стоит включить в рацион кисломолочные продукты, овощи, рыбу);
- **Очень важно посещать стоматолога не реже 2 раз в год**:(врач даст рекомендации по гигиене полости рта, своевременно выявит возникшие проблемы, проведет необходимое лечение).

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Вашу улыбку белоснежной и избавит от стоматологических и многих других заболеваний.

**Красивая и белоснежная улыбка – это не только показатель хорошего настроения, но и показатель состояния здоровья.**

**В период проведения Всемирного дня здоровья полости ртав районе будут организованы «прямые» телефонные линии, на ваши вопросы ответят:**

19 марта с 11:00 до 12:00 по телефону 6-14-45 врач-стоматолог,

заведующий отделением по обслуживанию детского населения

**Шульговская Елена Викторовна**

20 марта с 13:00 до 14:00 по телефону 6-19-49 врач-стоматолог-ортопед,

заведующий зубопротезным отделением

**Кракасевич Сергей Иванович**

21 марта с 12:00 до 13:00 по телефону 6-15-07

заведующий стоматологической поликлиникой

**Пинчук Татьяна Филипповна**