

Автор: Кохановская В., зав. отделом общественного здоровья



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

Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и болезни периодонта. Основной причиной этих заболеваний является *зубной налет* — специфическое образование на поверхности зуба, обусловленное скоплением и ростом микроорганизмов.

Бактерии зубного налета превращают сахар и остатки пищи в полости рта в кислоты, которые разрушают эмаль зубов, в результате чего образуется кариозная полость. Кроме того, выделяемые бактериями токсичные вещества вызывают воспаление десен (гингивит) и их кровоточивость. Воспалительный процесс может распространиться на челюстные кости и связку, удерживающую зубы в зубной лунке, они теряют свою устойчивость, становятся подвижными.

Первичная профилактика стоматологических заболеваний основывается на сочетании использования 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:
- **Употребление фторированной соли**, которую следует добавлять к пище в процессе её приготовления (концентрация фтора должна быть не менее 250 мг/кг),

- **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 молоко, творог, 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 избавить от стоматологических и многих других заболеваний.

Улыбайтесь на здоровье!

□

20.03.2017 года в рамках Всемирного дня здоровья полости рта будут организованы «прямые» телефонные линии,

на ваши вопросы ответят:

□

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

заведующий отделением по обслуживанию детского населения

Шульговская Елена Викторовна;

□

- с 11:00 до 13:00 по телефону 6-15-07

заведующий стоматологической поликлиникой

Пинчук Татьяна Филипповна