

Автор: Сподникайло Н., врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ



Красивые и здоровые зубы — это не просто признак отличного физического состояния человека. Мы улыбаемся, когда чувствуем себя комфортно и уверенно. Белоснежная и привлекательная улыбка поднимает настроение, располагает к приятному общению, формирует имидж успешного делового человека, является символом благополучия и здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) около 98% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта. Заболеваемость кариесом – также составляет практически 100%. В 2013 году Всемирная Стоматологическая Федерация (FDI) учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта.

Безусловно, каждый из нас знает о простых и действенных способах сохранить здоровье и белизну зубов: их нужно чистить правильной щеткой утром и перед сном, использовать зубные нити и ополаскиватели. Однако необходимо помнить и не допускать действий, которые вредят зубам. 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. Сахар является главным «виновником» развития кариеса. Сладкое блюдо не должно быть последним в рационе, нельзя есть сладкого на ночь, а также употреблять сладкое после вечерней чистки зубов перед сном. Соки и кисло-сладкие напитки желательно пить через трубочку, чтобы избежать контакта сахаров и кислоты с эмалью зубов.

Разумный режим питания: полноценное 3-4 разовое питание с минимумом перекусов, для которых подойдут сыр, йогурт, яблоки. После перекуса, если чистка зубов недоступна, можно воспользоваться жевательной резинкой (без содержания сахара) в течение 5-10 минут, не более. Следует помнить, что чем чаще Вы перекусываете, тем больше ваши зубы подвергаются опасности развития кариеса.

Помните – важен не факт кое-какой чистки зубов, а определенная последовательность и тщательность выполнения данной гигиенической процедуры.

Кроме привычных зубных паст и порошков существует множество дополнительных средств гигиены полости рта – зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и т.д. Пользоваться всем этим может научить врач-стоматолог.

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматологу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

20 марта на вопросы, касающиеся профилактики и лечения стоматологических заболеваний ответят:

- специалисты У «Гомельская областная стоматологическая поликлиника» - с 10 до 13 часов по телефону 8(023)75 83 27;

- специалисты филиала №2 ГУЗ ««Гомельская центральная городская стоматологическая поликлиника» (детский прием) - с 12 до 14 часов по телефону 8(0232) 77 64 41.

В этот день специалисты У «Гомельская областная стоматологическая поликлиника» приглашают жителей города получить бесплатные консультации по проблемам профилактики стоматологических заболеваний с 8 до 13 часов и с 15 до 19 часов по адресу пр. Ленина, 8А. Маленькие жители города Гомеля смогут пройти профилактический осмотр и получить консультацию детского врача-стоматолога (ортодонта, терапевта и хирурга) с 8 до 14 часов в филиале №2 ГУЗ ««Гомельская

центральная городская стоматологическая поликлиника» по адресу ул. Советская, д.45.

Помните, что за здоровье Ваших зубов несет ответственность

не только Ваш стоматолог, но и Вы сами!

Найдите время почистить зубы!!!