

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Здоровье полости рта является одной из основополагающих основ общего здоровья человека.

- 90% населения земного шара на протяжении своей жизни страдают от заболеваний полости рта, начиная от кариеса и заболеваний тканей пародонта до раковых опухолей.
- 60-90% школьников во всем мире имеют кариозные поражения.
- Онкологические заболевания челюстно-лицевой области занимают 8 место среди наиболее распространенных форм рака и являются одними из наиболее затратных видов раковых опухолей для лечения и реабилитации.
- Риск развития раковой опухоли в ротовой полости в 15 раз выше при сочетании двух провоцирующих факторов: курение и чрезмерное употребление алкоголя.
- В развитых странах растет порог заболеваемости, более распространенными становятся воспалительные заболевания тканей пародонта, особенно среди пожилых людей. Основные факторы риска: курение, снижение физической активности и высокое потребление сахара и соли вносят свой вклад в развитие различных хронических заболеваний, включая заболевания полости рта.
- Заболевания полости рта связаны с диабетом, сердечно-сосудистой патологией, преждевременными родами, низким весом новорожденных и другими состояниями.

Любое стоматологическое заболевание легче предупредить, чем лечить. Достаточно регулярно соблюдать всего три простых правила, на которых базируется весь мировой опыт: правильная гигиена полости рта, правильное питание и использование фторидов.

Правильная гигиена полости рта заключается в чистке зубов минимум два раза в день, а также использовании дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.) Помимо этого стоит проводить профессиональную гигиену полости рта.

Необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. Главное требование – ограничение частоты потребления углеводов. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

Для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов всему населению рекомендуются фторидсодержащие зубные пасты (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Ваши зубы здоровыми.