

Автор: А. Пигулевская, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ



Ежегодно 20 марта по инициативе Всемирной стоматологической федерации во всем мире отмечается Всемирный день здоровья полости рта.

Основной целью этого дня является обращение внимания общественности на важность стоматологического здоровья, информирование населения о мерах первичной профилактики, а также помощь в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни. Стоматологическое заболевание, как и любое другое, легче предупредить, чем лечить.

Уход за полостью рта является одним из основных компонентов общей профилактики и заботе об организме. Говоря о красоте и здоровье зубов, нельзя недооценивать профилактического значения гигиенического ухода за полостью рта. Более 90% мирового населения страдают от стоматологических заболеваний. Но многие стоматологические заболевания можно легко устранить на ранней стадии, либо и вовсе предотвратить, если более ответственно относиться к личной гигиене полости рта.

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

*Рациональное питание* – одна из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Если Вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. Главное требование – ограничение частоты потребления углеводов. Количество приемов пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Стоит минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки,

алкогольные напитки.

### Основные правила чистки зубов:

- ежедневная чистка минимум 2 раза в день (после завтрака и перед сном);
- оптимальное время чистки – 2-3 минуты;
- чистить следует вертикальными «выметающими» движениями (не менее 10 движений на одном месте), располагая зубную щетку горизонтально на десне под углом 45 градусов, заканчивать – круговыми движениями по щечным и губным поверхностям при сомкнутых челюстях с захватом зубов и десен;
- щетка должна быть подобрана индивидуально по степени жесткости;
- использование дополнительных средств (зубную нить, межзубные ершики, ополаскиватель), т.к. с помощью щетки можно удалить лишь 75% зубного налета;
- детям до 6-ти лет чистку зубов должны осуществлять родители. Если ребенок хочет чистить зубы самостоятельно, то родители обязательно должны контролировать процесс чистки зубов и количество пасты, наносимое на зубную щетку.

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. Поскольку это обеспечит своевременное назначение и проведение профилактических мероприятий, 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.

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Ваши зубы здоровыми.

**19 марта 2021 года Вы можете получить консультационную помощь по вопросам профилактики и лечения заболеваний полости рта:**

- специалисты У «Гомельская областная стоматологическая поликлиника» **с 12 до 14 часов** по

телефону

**8(0232) 56-09-68**

;

- специалисты филиала №2 ГУЗ «Гомельская центральная городская стоматологическая поликлиника» (детский прием) – **с 10 до 13 часов** по телефону **8(023 2) 33-53-65**

.

В этот день специалисты У «Гомельская областная стоматологическая поликлиника» приглашают желающих получить бесплатные консультации по проблемам профилактики стоматологических заболеваний **с 9 до 12 часов** по адресу: **г.Гомель, пр. Ленина, 8А, кабинет 2-35**

.

Маленькие жители города Гомеля смогут пройти профилактический осмотр и получить консультацию детского врача-стоматолога (ортодонта, терапевта и хирурга) **с 8 до 13 часов** в филиале №2 ГУЗ «Гомельская центральная городская стоматологическая поликлиника» по адресу:  
**г.Гомель, ул. Советская, 45**

.