

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства. 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**

Она 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.). Чистя зубы, не стоит забывать о чистке самого языка, на котором постоянно скапливается налет, в виде белого или желтого отложения. Помимо этого стоит проводить профессиональную гигиену полости рта.

### **Рациональное питание**

Количество приемов пищи не должно превышать 3 основных приема пищи и 2 перекуса, исключая избыточное содержание углеводов, особенно сахаров, и их длительное пребывание в полости рта. Также следует ополаскивать рот водой или специальным ополаскивателем для полости рта после каждого приема пищи.

Хорошие результаты в профилактике стоматологических заболеваний дает использование при приготовлении пищи пищевой фторированной

(йодированно-фторированной) соли.

## **Использование фторидов**

Рекомендуются для гигиены полости рта фторидсодержащие зубные пасты в концентрациях, согласно возрастным рекомендациям. Детям в возрасте до 6 лет использовать зубную пасту с разовой дозировкой размером с маленькую горошину, с концентрацией фторидов 500 ppm. Детям старше 6 лет, подросткам и взрослым использовать зубную пасту с разовой дозировкой размером 1-1,5 см, с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm.

Посещайте стоматолога 2 раза в год. Не бойтесь! 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.

**Соблюдайте эти простые правила и тогда Ваши зубы будут здоровыми!**

В период проведения Всемирного дня здоровья полости рта в районе будет организована «прямая» телефонная линия, на ваши вопросы ответит:

**19 марта с 14:00 до 15:00** по телефону **3-96-37** заведующий стоматологической поликлиникой  
**Филипповна** **Пинчук Татьяна**