

20 марта - Всемирный день здоровья полости рта

полости
страдают

практически 100%. Исходя из этого, в 2008 году Всемирная Стоматологическая Федерация FDI учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта (World Oral Health Day - WOHD).

Основная цель этого дня - обратить внимание населения на то, как много значит стоматологическое здоровье в жизни, проинформировать о мерах первичной профилактики, а также помочь в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни.

Согласно общемировой статистике:

- 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.
- Только 60% населения земного шара имеют доступ к уходу за полостью рта.
- Встречаемость онкологических заболеваний в челюстнолицевой области от 1-10 на 100000 населения в большинстве стран мира.
- 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.
- Зубная боль - это причина № 1 пропуска занятий в школах во многих странах.
- Высокое потребление сахара - это фактор № 1 в этиологии развития кариеса и сахарного диабета.
- Установлено, что большинство пациентов избегают стоматологического лечения ввиду повышенного волнения и различных страхов, связанных с предстоящим лечением.
- 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

По оценкам специалистов здоровье рта является одной из основ общего здоровья человека. По данным ВОЗ около 98% людей в мире воспалительными заболеваниями тканей пародонта.

Заболеваемость кариесом - также составляет



высокое потребление сахара и соли вносят свой вклад в развитие различных хронических заболеваний, включая заболевания полости рта.

- Заболевания полости рта связаны с диабетом, сердечнососудистой патологией, преждевременными родами, низким весом новорожденных и другими состояниями.

Сохранение стоматологического здоровья - это прежде всего правильный уход за полостью рта и ориентация на своевременное обращение к стоматологу при первых симптомах стоматологического неблагополучия, а также посещение стоматолога с профилактической целью. Практически 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**

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.). Помимо этого стоит проводить профессиональную гигиену полости рта.

✓ **Рациональное питание**

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является правильное питание: 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. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

✓ **Использование фторидов**

Фторидсодержащие зубные пасты рекомендуются для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов всему населению (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. 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.

*По материалам главного внештатного специалиста
Министерства здравоохранения Республики Беларусь
по стоматологии
Матвеева А.М.*