

Всемирный день здоровья полости рта

Хорошо смеется тот,
у кого здоровые зубы.
Б.Ю. Кригер

Здоровье полости рта является одним из важных показателей общего здоровья, благополучия и качества жизни человека.

По ВОЗ здоровье полости рта – это состояние, которое характеризуется отсутствием хронической боли в полости рта и в области лица, рака ротовой полости, заболеваний пародонта (десен), зубного кариеса, выпадения зубов и других заболеваний и нарушений здоровья, ограничивающих способности человека кусать, жевать, улыбаться и говорить и его психосоциальное благополучие. Состояние здоровья полости рта меняется на протяжении жизни, от детства до старости, является неотъемлемой составляющей общего здоровья, способствует участию человека в жизни общества и реализации его потенциала.

По инициативе Всемирной стоматологической федерации ежегодно 20 марта во всем мире отмечается Всемирный день здоровья полости рта. Этот международный день проводится для привлечения внимания общественности к вопросам здоровья полости рта, соблюдения правил гигиены и профилактики стоматологических заболеваний независимо от возраста.

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. Практически любое стоматологическое заболевание легче предупредить, чем лечить. Профилактика кариеса бывает первичной и вторичной. Первичная профилактика представляет собой средства и процедуры, которые направлены предупредить заболевание, исключить провоцирующие факторы. Вторичная профилактика предполагает выявление патологии на начальной стадии, предотвращение развития заболевания, его повторного возникновения.

Существуют основные правила, которые помогают предотвратить появление и исключить развитие заболеваний ротовой полости:

1. Правильная и тщательная гигиена полости рта
2. Рациональное питание
3. Использование фторид-содержащих зубных паст
4. Сокращение масштабов курения, потребления алкоголя
5. Регулярное, не менее 2 раза в год, посещение стоматолога с профилактической целью.

Гигиена полости рта предполагает чистку зубов минимум два раза в день (утром и вечером после еды), занимая не менее 3 минут, с использованием щетки и фторид-содержащей зубной пасты, а также использование дополнительных средств индивидуальной гигиены (зубные

нити, межзубные ершики, ополаскиватели и др.). При выборе щетки следует обращать внимание на жесткость щетины. Оптимальным методом выбора является щетка средней степени жесткости (при отсутствии патологии десны). При покупке пасты следует обращать внимание на концентрацию фторидов (дети до 6 лет – 500 ppm размером с маленькую горошину, подросткам и взрослым – 1100-1500 ppm размером 1-1,5 см).

Рациональное питание включает уменьшение потребления простых углеводов (сладких газированных напитков, кондитерских изделий и др.), сокращения количества приемов пищи (не более 5-6).

Профилактические осмотры желательно совмещать с комплексом гигиенических процедур. Проведение профессиональной гигиены полости рта включает удаление зубного камня, налета и нанесение защитного фтор-лака и проводится не менее 1-2 раз год, исходя из индивидуальных особенностей. Чем ранее выявлен кариозный процесс, тем безболезненнее процедура для пациента.

Здоровая полость рта – залог правильного функционирования общего состояния здоровья. Это значительно улучшает качество жизни и позволяет достичь благополучия. Поэтому береги честь смолоду, а зубы всегда.

Врач – стоматолог – терапевт Потапенко М.М.