

20 марта - Всемирный день здоровья полости рта

Здоровье полости рта является одной из основополагающих основ общего здоровья человека. Согласно официальной статистике ВОЗ около 98% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта. Заболеваемость кариесом – также составляет практически 100%.

Всемирный день здоровья полости рта – это международный день, провозглашающий важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира. Забота о полости 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 какого-либо стоматологического заболевания, причем многие из них можно легко устранить еще на ранней стадии, либо предотвратить вовсе, если подходить с большей ответственностью к личной гигиене полости рта. Празднование Всемирного дня здоровья полости рта направлено на информирование населения о том, что данный вопрос выходит за рамки красивой улыбки, а коренным образом переплетается с вопросами общего благополучия и здоровья организма. Неотъемлемым компонентом в вопросе профилактики является регулярная и что немаловажно правильная чистка зубов, однако, когда зубная щетка и зубная паста недоступны, жевательная резинка без сахара также помогает защитить зубы и сохранить их здоровье. Ее польза как средства по уходу за полостью рта признана Всемирной стоматологической ассоциацией и многочисленными профессиональными ассоциациями по всему миру, что подтверждается соответствующими исследованиями. Это удобное, портативное решение на каждый день, которое рекомендуется включить в стандартный пакет средств по уходу за полостью рта.

Профилактика стоматологических заболеваний - это предупреждение возникновения и развития заболеваний полости рта. Внедрение программ профилактики приводит к резкому снижению интенсивности кариеса зубов и болезней пародонта, значительному уменьшению случаев потери зубов в молодом возрасте и возрастанию количества детей и подростков с интактными зубами - под этим термином подразумеваются нормальные, здоровые зубы. А значит человек, который имеет интактный зубной ряд – счастливчик. Его обошли стороной кариес, пародонтоз, пульпит, стоматит, и прочие стоматологические заболевания. Интактные зубы – не роскошь. Ведь у многих из нас зубы от рождения совершенно здоровы. И наша единственная задача – сохранить им здоровье на всю жизнь. Стоматология – такой раздел медицины, где почти все заболевания можно избежать благодаря профилактике. И профилактика стоматологических заболеваний не потребует от вас больших усилий, финансовых и временных затрат.

Стоимость профилактических методов, в среднем, в 20 раз ниже стоимости лечения уже возникших стоматологических заболеваний. Основой профилактики стоматологических заболеваний является гигиена полости рта. Гигиена полости рта предполагает удаление различных зубных отложений с поверхности зубов и десен. В домашних условиях с этой задачей прекрасно справятся зубная щетка, паста, нить. Но не стоит забывать, что от всех загрязнений самостоятельно избавиться невозможно. Чтобы решить эту проблему, нужно просто посетить кабинет стоматолога, который проведет полную профилактику зубных заболеваний.

Не лишним будет отказаться от слишком горячей, холодной, сладкой или кислой пищи. Не стоит подвергать зубы излишне сильным механическим воздействиям. Так же, не стоит забывать про кальций!

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

Врач-интерн

О.В.Константинова