



ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области"



| vk.com/zdorovaya_kostroma | ok.ru/zdorovaya.kostroma | ok.ru/helthykos

На страже здоровья полости рта

Стоматологическое здоровье – составная часть общего здоровья человека.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье полости рта как *«состояние, характеризующееся отсутствием хронической боли в полости рта и области лица, рака ротовой полости и гортани, инфекций, язв полости рта, заболеваний пародонта (десен), кариеса зубов, и других заболеваний и нарушений здоровья, ограничивающих способности человека кусать, жевать, улыбаться и говорить, что в итоге влияет на его психосоциальное благополучие»*.

Можно обозначить **основные факторы риска заболеваний полости рта:**

- нездоровое питание, насыщенное свободными сахарами,
- употребление психоактивных веществ

(табачных изделий, алкоголя и т.п.),

- наличие основных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, хронических респираторных заболеваний и диабета).

По данным ВОЗ:

- болезни ротовой полости входят в число наиболее распространенных неинфекционных заболеваний и поражают людей на протяжении всей жизни, причиняя боль и дискомфорт.

- тяжелые заболевания пародонта (десен), которые могут приводить к выпадению зубов, находятся на 11 месте по значимости среди распространенных в мире болезней.

- половина мирового населения страдает заболеваниями полости рта, самыми распространенными стоматологическими проблемами являются зубной кариес постоянных зубов.





Современная стоматологическая наука и практика владеют эффективными методами профилактики заболеваний полости рта.

Первостепенное значение в профилактике стоматологических заболеваний имеет гигиенический уход за полостью рта, который подразумевает удаление остатков пищи и зубного налета, что препятствует развитию болезнетворных бактерий, которые негативно влияют на здоровье десен и зубную эмаль.

Рекомендуется регулярно чистить зубы 2 раза в день утром и вечером, а также полоскать рот или чистить зубы после каждого приема пищи. Процедура чистки зубов должна длиться, в среднем, 2-3 минуты, на каждую поверхность каждого зуба должно приходиться по 10-15 движений зубной щеткой. Стоматологи советуют завершать чистку зубов использованием ополаскивателя для полости рта. При отсутствии возможности почистить зубы после еды можно использовать жевательную резинку в течение 5 минут.

Для профилактики кариеса рекомендуется использовать фторсодержащие

зубные пасты. Оптимальное содержание фтора в зубных пастах для взрослых от 500 до 1500 ppm. Также рекомендуется добавлять в пищу фторированную соль для восполнения нехватки фтора в воде.

Большое значение в развитии кариесогенной ситуации в полости рта имеет частота приема пищи.

Особенно вредны для здоровья зубов: соки, газированные напитки, кондитерские изделия, употребляемые в промежутках между основными приемами пищи.

Каждый прием пищи, особенно углеводной, ведет к образованию мелких пищевых остатков, при разложении которых образуются органические кислоты, являющиеся причиной разрушения эмали зубов.

Оптимальной считается частота приема пищи – 5 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса.

Для здоровья зубов и десен важно соблюдать сбалансированное питание. Пища должна включать целые свежие овощи и фрукты, содержать белки, жиры и углеводы, обеспечивать достаточное поступление витаминов и минералов.



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СОБЛЮДАТЬ ТЩАТЕЛЬНЫЙ И ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОЙ И КРАСИВОЙ УЛЫБКИ!**



**ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**



**ОГБУЗ "Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики Костромской области"**



ЖУЙТЕ!

Чтобы дёсны были здоровы, нужно есть как можно больше свежих фруктов и овощей.

ПЕЙТЕ КЕФИР!

А ещё молоко и простоквашу. Все кисломолочные продукты богаты кальцием и магнием, так нужным для крепких зубов.

ВРАЧИ ЗА РАЗНООБРАЗИЕ!

Нельзя постоянно пользоваться одной и той же зубной пастой, иначе снижается её эффективность. Каждый раз нужно покупать новую!

НИКУДА БЕЗ ГИГИЕНЫ!

Чистите зубы минимум 2 раза в день: после завтрака и на ночь. Жевательная резинка может стать альтернативой чистке зубов после обеда. Но жевать её можно не дольше 10 минут!

ЛЮБИТЕ СЕБЯ!

Такими, какие вы есть, и с таким цветом зубов, который дан вам природой. Отбеливать зубы специальными препаратами вредно. Они содержат гидроперит или высокую концентрацию хлора.



**ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**



**Рекомендации
для здоровой
улыбки**