

20  
марта



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

## Всемирный день здоровья полости рта

Более 90 % населения Земли 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. Исходя из этого, в 2008 году Всемирной стоматологической Федерацией (FDI) был учрежден Всемирный День здоровья полости рта, который ежегодно празднуется 20 марта.

Гигиена полости рта является основным компонентом профилактики стоматологических заболеваний. Систематическая чистка зубов, удаление мягких зубных отло-

жений способствуют физиологическому процессу созревания эмали зубов.

**Средства и методы гигиены полости рта** — это любые вещества, средства или приспособления, которые предназначены для контакта с поверхностью зубов и слизистой полости рта с целью их дезодорирования, очищения и профилактики стоматологических заболеваний.

**Средства индивидуальной гигиены полости рта:** зубные щетки, зубные пасты, зубные нити (флоссы), зубные ершики, жевательные резинки, ополаскиватели для рта.

Индивидуальная гигиена предусматривает тщательное и регулярное удаление зубных отложений с поверхностей зубов и десен самим пациентом с помощью различных средств гигиены.

На качественный уход за полостью рта необходимо затрачивать 15–20 мин в течение дня: чистить зубы утром и вечером, а после еды можно ограничиться тщательным полосканием полости рта.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА  
20 Марта

### Профилактика

Профилактика полости рта значительно улучшает стоматологическое здоровье, что положительно влияет на состояние общего здоровья.

**Методы первичной профилактики:**

- *гигиена полости рта* – минимум дважды в день необходимо удалять микробный налет со всех поверхностей зубов;
- *использование фторидов* –

пищевой йодировано-фторированной соли (которую следует добавлять к пище в процессе ее приготовления), а также фторид-содержащих зубных паст (детям в возрасте до 6 лет использовать зубную пасту с концентрацией фторидов 500 ppm размером с маленькую горошину, старше 6 лет, подросткам и взрослым – зубную пасту с кон-

центрацией фторидов 1100–1500 ppm размером 1-1,5 см);

- *рациональное питание* – избыточное содержание и длительное пребывание в полости рта продуктов, богатых углеводами, и особенно сахарами, оказывает негативное влияние на стоматологическое здоровье;

- *посещение стоматолога не менее одного раза в год.*

#### К сведению:

**Лечебно-профилактические зубные пасты делятся на две группы:**

1. **Семейные** – содержат в качестве активного ингредиента соединения фтор и имеют оптимальные для здорового человека очищающие свойства, что обеспечивает их профилактическую эффективность; их можно рекомендовать с 12-летнего возраста.

2. **Специализированные или терапевтические** – рассчитаны на определенный контингент пользователей с учетом возраста или состояния органов и тканей полости рта. Содержат медикаментозные средства и применяются в комплексе профилактики и лечения заболеваний органов и тканей полости рта. К ним относятся: противовоспалительные, препятствующие образованию зубного налета и зубного камня, отбеливающие, для лечения галитоза (неприятного запаха изо рта), для зубов с повышенной чувствительностью, многофункциональные (универсальные), предназначенные для предотвращения сразу нескольких стоматологических заболеваний.

#### Обратите внимание:

Существует много методов чистки зубов. Один из них – стандартный: чистку зубов начинают с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту. В таком же порядке проводят чистку зубов на нижней челюсти. При очищении вестибулярных и оральных поверхностей моляров и премоляров зубную щетку располагают под углом в 45° к зубу и производят очищающие движения от десны к зубу. Жевательные поверхности зубов очищают горизонтальными движениями. При чистке оральной поверхности ручки щетки располагают перпендикулярно к окклюзионной плоскости зубов. Заканчивают чистку круговыми движениями.