

Пресс-релиз

к Всемирному дню здоровья полости рта

20 марта 2019 года проводится Единый день здоровья «Всемирный день здоровья полости рта».

Еще великий классик русской литературы Л.Н. Толстой писал: «Наблюдай за своим ртом: через него входят болезни». И действительно, наши зубы, десны и язык требуют особого отношения, ведь полость рта постоянно находится в контакте с внешней средой.

Здоровье полости рта влияет на общее состояние организма, так как это именно то место, откуда начинается свой путь пища, потребляемая человеком. Также многие знают, насколько неприятна, а иногда и мучительна зубная боль, что напрямую влияет на настроение и психическое состояние человека.

Как правило, заболевания полости рта у взрослых делятся на 3 вида: болезни десен, зубов и слизистой.

Факторами риска, способствующими развитию болезней полости рта, являются: нездоровое питание, курение и чрезмерное употребление алкоголя. Несоблюдение гигиены полости рта также является фактором риска развития болезней полости рта.

Бремя болезней полости рта и других хронических болезней можно уменьшить путем одновременного принятия мер в отношении общих факторов риска. Эти меры включают следующие:

- уменьшение количества потребляемого сахара и поддержание сбалансированного питания для предотвращения разрушения и преждевременного выпадения зубов;
- потребление овощей и фруктов, которое может защитить от новообразований полости рта;
- соблюдение надлежащей гигиены полости рта;
- отказ от употребления табака и сокращение потребления алкоголя для снижения риска развития раковых заболеваний полости рта, пародонтита и выпадения зубов;
- использование средств защиты при занятиях спортом и езде на мотоциклах для снижения риска лицевых травм.

Основные рекомендации для сохранения здоровья полости рта:

- посещайте стоматолога два раза в год;
- чистите зубы дважды в день (оптимальное время чистки зубов — около двух минут активных движений);
- меняйте зубную щетку каждые 2-3 месяца;
- используйте фторидсодержащие зубные пасты (соблюдайте возрастные ограничения по концентрации и расходу пасты для детей);
- предохраняйте зубы от кислот и сахара (сократите потребление сахара и сладких газированных напитков).

Чтобы эффективно ухаживать за ротовой полостью, следует делать это последовательно и постоянно.

1 Взяв в руки щетку и хорошо промыв ее водой, наносим пасту размером с горошину.

2 Верхние зубы: подносим щетку к верхнему краю под углом в 45 градусов.

3 Начинаем производить вертикальные движения (в данном случае сверху-вниз). Около каждого зуба по 3-4 движения. Начинаем с задних зубов и передвигаемся к передним.

4 То же самое выполняем с внутренней стороны верхних зубов: щетка под углом в 45 градусов, выметающие движения.

5 Жевательные поверхности зубов чистим горизонтальными движениями, допускаются движения вперед-назад, но лучше снова «выметать» налет от задних зубов к передним.

6 Далее переходим на нижнюю челюсть. Точно так же щетка под углом в 45 градусов, те же движения, только снизу-вверх. Движемся снова от задних зубов к передним.

7 В конце чистим язык, т.к. на нем скапливается очень много микроорганизмов. Движения от корня языка к кончику.

8 Далее смыкаем челюсти и, не сильно нажимая на щетку, выполняем круговые движения. Это нужно для массажа десен.

9 После этих процедур требуется тщательно пополоскать рот чистой водой и переходить к следующему этапу – очистки межзубного пространства от налета с помощью зубной нити:

– возьмите флосс (отрезок в 20-25 см.), намотайте его на указательные пальцы обеих рук;

– начинайте протягивать нить между зубами, постепенно ее при этом опуская;

– повторите процедуру для каждого зубного промежутка: сперва передние зубы, потом медленно продвигайтесь к задним. Для каждого нового зубного стыка используйте новый участок флосса, в противном случае вы можете занести инфекцию с больной зоны рта на здоровую. Следите за тем, чтобы не поранить десну.

10 Последним этапом является использование ополаскивателя, небольшое количество которого (1 столовая ложка) следует набрать в рот. После чего скрупулезно промойте им каждый участок ротовой полости (около 2 минут).

Эти действия должны выполняться два раза в день: утром и вечером.

После чистки зубов позаботьтесь, чтобы зубная щетка до следующего применения не «нахватала» лишних микробов. Для этого рекомендуется ее намылить и в таком состоянии оставить до следующего раза. Не забудьте хорошо промыть ее перед использованием. Чистите зубы только своей зубной щеткой.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будут организованы «прямые» линии:

- врача-гигиениста Кебикова Дениса Александровича 20 марта 2019 года с 08.30 - 09.30 по телефону 21-02-17 на тему «Как сохранить здоровье зубов»;

- врача-гигиениста Зинович Аллы Ивановны 19, 20, 21 марта 2019 года с 08.30-09.30 по телефону 25-49-06 на тему «Питание для сохранения здоровья зубов».

Помните! Здоровые зубы – это хорошее здоровье!

*Бетанова Ольга,
помощник врача-гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*