

## **Пресс-релиз к Всемирному дню здоровья полости рта**

20 марта 2020 года проводится Единый день здоровья «Всемирный день здоровья полости рта».

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 2020 года с 10.30 - 11.30 по телефону 21-02-17 на тему «Как сохранить здоровье зубов»;

- врача-гигиениста Зинович Аллы Ивановны 18, 19, 20 марта 2020 года с 08.30-09.30 по телефону 25-49-06 на тему «Питание для здоровья полости рта».

Помните! Здоровые зубы – это хорошее здоровье!

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