

## 20 марта -Всемирный День здоровья полости рта

Ежегодно 20 марта во всем мире отмечается Всемирный День здоровья полости рта. Целью проведения данного мероприятия является привлечение внимания общественности к глобальным проблемам, связанным со стоматологическим здоровьем, объединение совместных усилий для снижения стоматологической заболеваемости, повышение осведомленности населения о подходах к профилактике, раннему выявлению онкозаболеваний, ранней диагностике рака слизистой оболочки полости рта и лечению заболеваний полости рта.

Девиз этого года – «Гордитесь своим ртом для вашего счастья и благополучия», который направлен на повышение осведомленности о важности здоровья полости рта и взаимосвязи между здоровым ртом и счастьем, качеством жизни и общим здоровьем. Он также направлен на то, чтобы подчеркнуть ответственность людей за принятие профилактических мер, которые обеспечат их здоровье полости рта, а также ответственность стоматологов за обучение своих пациентов профилактике и ранней диагностике заболеваний полости рта.

Чтобы обеспечить здоровье полости рта, стоматологические службы рекомендуют простые, но эффективные советы, которым нужно следовать:

1. ежедневно чистить зубы не менее двух раз в день зубной пастой с фтором в течение не менее двух минут (применение фторидов для профилактики кариеса зубов признано одной из самых эффективных медицинских инноваций XX века, стоящей в одном ряду с внедрением антибиотиков и вакцинации), а также использовать дополнительные предметы и средства гигиены: зубную нить, ирригаторы для полости рта, щетку для языка, межзубные ершики, ополаскиватели и др. Подбор индивидуальных средств и предметов гигиены рекомендуется проводить вместе со стоматологом.

2. регулярно посещать стоматолога для профилактики и раннего выявления и лечения любых проблем с полостью рта, предупреждения перехода заболеваний полости рта в более тяжелую форму или стадию, предупреждения обострений в ее течении.

3. соблюдать режим питания. В рационе должны присутствовать мясные, молочные продукты, овощи и фрукты, злаки. Количество потребляемых продуктов, содержащих легкоусвояемые углеводы, должно быть сведено к минимуму.

4. вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек.

Частое употребление алкоголя, табакокурение может стать причиной развития злокачественных новообразований полости рта.

Эти советы актуальны для пациентов любого возраста и пола. Следуя им можно сохранить здоровье полости рта на долгие годы.

Заведующий филиалом № 3  
Стоматологическая поликлиника  
УЗ «Витебский областной  
клинический стоматологический центр»

Т.В.Гончаренко