

Проходит «Неделя ответственного отношения к полости рта»



В рамках плана проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на период с 6 февраля по 12 февраля 2023 года проводится «Неделя ответственного отношения к полости рта».

По оценкам специалистов, здоровье полости рта является одной из основополагающих основ общего здоровья человека. Согласно официальной статистике ВОЗ, около 98% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта. Заболеваемость кариесом составляет практически 100%. Исходя из этого, в 2008 году Всемирная Стоматологическая Федерация учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта.

Актуальность и социальную значимость проведения Всемирного дня стоматологического здоровья подтверждает общемировая статистика:

- 90% населения земного шара на протяжении своей жизни страдают от заболеваний полости рта, начиная от кариеса и заболеваний тканей пародонта до раковых опухолей;
- 60-90% школьников во всем мире имеют кариозные поражения;
- только 60% населения земного шара имеют доступ к уходу за полостью рта;
- встречаемость онкологических заболеваний в челюстно-лицевой области от 1-10 на 100 тыс. населения в большинстве стран мира;
- онкологические заболевания челюстно-лицевой области занимают 8 место среди

наиболее распространенных форм рака и являются одними из наиболее затратных заболеваний для лечения и реабилитации;

- риск развития раковой опухоли в ротовой полости в 15 раз выше при сочетании двух провоцирующих факторов: курение и чрезмерное употребление алкоголя;
- зубная боль – это лидирующая причина пропуска занятий в школах во многих странах;
- высокое потребление сахара – это фактор № 1 в этиологии развития кариеса и сахарного диабета;
- не секрет, что большинство пациентов избегают стоматологического лечения ввиду повышенного волнения и различных страхов, связанных с предстоящим лечением;
- заболевания полости рта связаны с диабетом, сердечно-сосудистой патологией, преждевременными родами, низким весом новорожденных и другими состояниями.

Регулярная гигиена полости рта заключается в чистке зубов щеткой с фторидсодержащей зубной пастой минимум два раза в день, а также в использовании дополнительных средств (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.).

Если Вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться правильного питания. Главное требование – ограничение частоты потребления углеводов. Количество приемов пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов: конфеты и другие сладости, пища с большим содержанием углеводов, сладкие газированные напитки, чипсы, сухарики. Рацион должен содержать минимальное количество простых углеводов, а в основном состоять из свежих овощей и фруктов, мяса и рыбы, злаков, кисломолочных продуктов. Пример завтрака, обогащенного кальцием, что так важно для построения зубной эмали, – это творог и бутерброд с кусочком твердого сыра.

Соблюдайте сами несложные правила ухода за зубами и полостью рта и учите этому детей! Регулярный уход играет первостепенную роль для здоровья зубов и десен, гораздо менее значимое влияние оказывают наследственность и окружающая среда.

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости – лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматологу, если Вы заметили какие-либо изменения эмали. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, а в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

Материалы, посвященные данной тематике:

1. <http://кксп.пф/docs/Statya/2.pdf>
2. <http://кксп.пф/docs/Statya/Profilaktika%20stom%20zabolevaniy.pdf>
3. http://кксп.пф/docs/Statya/Beremennost_i_zuby.pdf
4. <http://кксп.пф/docs/Statya/Broshura%20berem.pdf>
5. <http://кксп.пф/docs/Statya/v%20kakom%20vozraste%20idti%20s%20rebenkom%20k%20stomatology.pdf>
6. http://кксп.пф/docs/Statya/Kogda_nachin_chist_zub_reb.pdf
7. http://кксп.пф/docs/Statya/Karies_u_detey.pdf
8. http://кксп.пф/docs/Statya/rabota_s_roditelyami.pdf
9. <http://кксп.пф/docs/Statya/brekety.pdf>
10. <http://кксп.пф/docs/Statya/Voprosy%20ortodontam.pdf>
11. <http://кксп.пф/docs/Statya/plastinki.pdf>
12. http://кксп.пф/docs/Statya/Rekomendacii_po_prof_kariesa_ortodont_patients.pdf
13. http://кксп.пф/docs/Statya/Podg_pac_s_zab_serд_sos_sys_k_hir_vm.pdf
14. <http://кксп.пф/docs/Statya/Uhod%20za%20polost%20rta%20pri%20endokrin%20zabolev.pdf>
15. <http://кксп.пф/docs/Statya/metody%20prof%20zubochel%20anomaliy.pdf>
16. <http://кксп.пф/docs/Statya/disfunktsia.pdf>
17. <http://кксп.пф/docs/Statya/kompleks.pdf>
18. <http://кксп.пф/docs/Statya/Osob%20gigien%20uhoda%20za%20protez%20na%20implantatah.pdf>
19. [http://prof.medkirov.ru/site/onko/\\$FILE/Онко%20ротовой%20полости.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/onko/$FILE/Онко%20ротовой%20полости.pdf)
20. [https://prof.medkirov.ru/site/detskoezdorovye_ramyatki/\\$FILE/Гигиена%20полости%20рта%20для%20детей.pdf](https://prof.medkirov.ru/site/detskoezdorovye_ramyatki/$FILE/Гигиена%20полости%20рта%20для%20детей.pdf)
21. <https://prof.medkirov.ru/news/docid/2A5308-2020.html>