**20 марта - Всемирный день здоровья полости рта**

Красивая улыбка стала не только признаком здоровья. Сегодня это визитная карточка, демонстрирующая успех, процветание, обеспеченность и качество жизни. Именно поэтому необходимо уметь правильно ухаживать за своими зубами и дёснами, своевременно лечить и восстанавливать непрерывность зубных рядов в случае их утраты.

Основными проблемами полости рта являются кариес и заболевание периодонта. Благоприятными, для развития стоматологических заболеваний, являются следующие факторы: низкая концентрация фтора в питьевой воде, неудовлетворительная гигиена полости рта, частое употребление углеводистой пищи, в том числе сладостей.

В 2017г. Министерство Здравоохранения Республики Беларусь утвердило программу профилактики основных стоматологических заболеваний на 2017-2020г. Для профилактики стоматологических заболеваний программа рекомендует следующие методы: санитарно-просветительская работа, гигиенический уход за полостью рта, рациональное питание, системное и местное потребление фторидов.

Санитарно-просветительская работа проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, распространения медицинских знаний о путях и методах сохранения здоровья и предупреждения заболеваний.

Гигиенический уход за полостью рта и контроль зубного налета – основная цель профилактики заболеваний периодонта и кариеса. Для достижения этой цели важно предотвратить инфицирование детей кариесогенной микрофлорой в раннем возрасте (избегать слюнных контактов с взрослыми), и осуществлять последующий контроль прироста зубного налета двукратной чисткой зубов и применением вспомогательных средств и предметов гигиены.

Рациональное питание представляет собой получение, в соответствии с потребностями организма, необходимого количества белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Избыточное потребление и долгое пребывание в полости рта продуктов, богатых углеводами, в частности сахарами, оказывает негативное влияние на стоматологическое здоровье. Для предупреждения патологии твердых тканей зубов и периодонта необходимо правильно организовать рацион и режим питания.

Так, следует иметь три основных приема пищи и два перекуса. Причем потребление углеводов следует отнести к основным приемам, после которых желательно провести гигиену полости рта. Во время перекуса лучше употреблять овощи, фрукты, орехи, сыр. После вечерней чистки зубов вообще отказаться от употребления пищи и пить только воду.

В качестве носителя фторидов рекомендуется употребление фторированной соли, а также использование фторсодержащих зубных паст для двукратного ежедневного использования.

Также необходимо хотя бы раз в год посещать стоматолога.

Если у Вас появились следующие симптомы немедленно обратитесь за помощью к специалисту:

 – в ротовой полости появился неприятный запах. Он свидетельствует о том, что во рту начался воспалительный процесс.

– при наличии болезненных ощущений при чистке зубов. Также признаком нарушений в ротовой полости является появление кровяных сгустков на поверхности щётки. Наличие крови служи признаком воспаления десен;

* чувствительность к пище (холодной и горячей), а также болезненная реакция на сладкое или кислое. В таком случае можно заподозрить нарушение целостности эмали;
* даже при наличии пломб периодически нужно проходить стоматологический осмотр. Это предотвратит развитие кариеса;
* важно корректировать неправильный прикус. В противном случае нагрузка на зубы увеличится, и они испортятся. Так что для исправления прикуса нужно вовремя обратиться к стоматологу;
* зубы темнеют и разрушаются. Это может происходить по разным причинам. Но в любом случае следует в срочном порядке обратиться к специалисту. Только он сможет найти причину расстройства и назначить подходящее лечение.

 Современная стоматология имеет в своём арсенале новейшее оборудование, большое количество полезных приборов для в оказания пациентам квалифицированной помощи.

 Но, вместе с тем, внимательное отношение к своему здоровью, своевременное обращение за стоматологической помощью поможет вовремя выявить и устранить проблему, уберечь не только зубы, но и здоровье всего организма.

 Подготовлено: ГУ «Лепельский районный центр гигиены и эпидемиологии» с использованием материалов

 УЗ «Витебский областной клинический

стоматологический центр»