

20 марта отмечается Всемирный день здоровья полости рта

20 марта отмечается Всемирный день здоровья полости рта.

По инициативе Всемирной стоматологической федерации (FDI World Dental Federation) ежегодно 20 марта во всем мире отмечается Всемирный день здоровья полости рта (World Oral Health Day – WOHD).

Этот международный день проводится для привлечения внимания общественности к вопросам здоровья полости рта, соблюдения правил гигиены и профилактики стоматологических заболеваний независимо от возраста.

Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства.

Основными стратегическими целями стоматологического здоровья являются:

- пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 естественных зубов в конце своей жизни, чтобы считаться здоровыми;
- дети должны иметь 20 зубов во временном прикусе;
- здоровые взрослые должны иметь в общей сложности 32 зуба и 0 кариозных полостей.

Впервые Республика Беларусь присоединилась к проведению Всемирного дня здоровья полости рта в 2016 году. Стоматологической службой республики в эти дни проводятся массовые мероприятия в организованных детских коллективах (в школах и детских садах), бесплатные осмотры в поликлиниках. Мероприятия поддерживаются средствами массовой информации, проводятся интервью с врачами-специалистами, публикуются статьи, размещаются информационные материалы на сайтах организаций здравоохранения.

Заболевания зубов и патология периодонта широко распространены среди населения Беларуси. Ежегодно к врачам-стоматологам осуществляется 14-15 млн. обращений за стоматологической помощью, ставится более 8,5 млн. пломб и изготавливается 500-550 тыс. зубных протезов.

При этом, первичная профилактика основных стоматологических заболеваний позволяет значительно улучшить стоматологическое здоровье.

Основные моменты, на которые необходимо обращать внимание:

- правильная и тщательная гигиена полости рта не менее чем 2 раза в день (утром и вечером после еды);
- использование для гигиены полости рта фторид-содержащих зубных паст в концентрациях, согласно возрастным рекомендациям: детям в возрасте до 6 лет – с концентрацией фторидов 500 ppm размером с маленькую горошину, старше 6 лет, подросткам и взрослым – с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm размером 1-1,5 см;
- регулярное, не менее 2 раз в год, посещение стоматолога с профилактической целью;
- правильное питание не менее 3 раз в день, исключая избыточное содержание углеводов, особенно сахаров, и их длительное пребывание в полости рта.

Хорошие результаты в профилактике стоматологических заболеваний дает использование при приготовлении пищи пищевой фторированной (йодированно-фторированной) соли.

Здоровая полость рта и здоровое тело идут рука об руку. Поддержание здоровья полости рта имеет решающее значение для правильного функционирования и поддержания общего состояния здоровья и качества жизни.

Здоровый рот позволяет говорить, улыбаться, обонять, вкушать, прикасаться, жевать, проглатывать и передавать множество эмоций с уверенностью и без боли, дискомфорта и болезни. Независимо от возраста здоровье полости рта жизненно важно для вашего общего здоровья и благополучия.

Источник: <https://minzdrav.gov.by>