МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

20 марта — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА.

Основные стоматологические заболевания (кариес зубов и болезни периодонта) относятся к числу таких болезней, в возникновении и распространении которых социальные факторы сыграли значительную роль.

Регулярная гигиена рта – наиболее практичный метод профилактики зубных болезней. Чистка зубов важна тем, что регулярно поставляет фтор к поверхности зуба.

В условиях дефицита фтора в питьевой воде рекомендуется пользоваться фторсодержащими зубными пастами с концентрацией активного фтора в пределах 0,1-0,15 %. Такие пасты рекомендуются и детям, и взрослым. Помните, если содержание ионов более 0,2%, то при длительном употреблении возможна интоксикация организма фтором. При покупке убедитесь, что паста фторсодержащая, герметично запаяна и срок годности не истек, т.к. при более длительном хранении паста быстро портится и становится опасной для человека в химическом и бактериологическом отношении.

Обратите внимание на регулярность чистки (желательно утром и вечером после еды), помните, что чистить зубы надо интенсивно и со всех сторон. Не следует ждать немедленного избавления от кариеса фторсодержащими зубными пастами. Максимальный эффект наблюдается при использовании зубной пасты всю жизнь.

Постарайтесь правильно оценить факторы риска, которым подвержены вы и ваши дети. Разработайте план их устранения и постарайтесь следовать заповедям:

поменьше и по реже употребляйте продукты и напитки, содержащие сахар;

полощите рот после приема пищи;

ежедневно тщательно чистите зубы фторсодержащими пастами;

постоянно используйте соединения фтора (в виде соли, зубной пасте);

регулярно (не реже раза в год) посещайте стоматолога для осмотра зубов и проведения лечебно-профилактических процедур.

Т. Вышедко, валеолог Борисовской больницы №2

2018г.