**20 марта 2025 года – Всемирный день здоровья полости рта**

18.03.2025

По инициативе Всемирной стоматологической федерации FDI ежегодно 20 марта во всем мире отмечается Всемирный день здоровья полости рта. Это актуально с учетом факта, что 90% всего населения земного шара в течение жизни так или иначе сталкиваются со стоматологическими проблемами. Поэтому в этот день вопросам здоровья полости рта и соблюдения правил гигиены уделяется особое внимание.

Впервые Республика Беларусь присоединилась к проведению Всемирного дня здоровья полости рта в 2016 году. Стоматологической службой республики в этот день проводятся массовые мероприятия в организованных детских коллективах, бесплатные осмотры в поликлиниках. Информация о мероприятии широко освещается средствами массовой информации, проводятся интервью с врачами-специалистами, публикуются статьи, размещаются информационные материалы на сайтах организаций здравоохранения.

В этот день важно обратить внимание жителей республики на то, как много значит стоматологическое здоровье в их жизни, проинформировать о мерах первичной профилактики, а также помочь в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни.

*Правильная гигиена полости рта* заключается в домашней чистке зубов минимум два раза в день, а также использовании дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.). Помимо этого, стоит проводить профессиональную гигиену полости рта.

*Рациональное питание* – одна из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. 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, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

*Основные правила чистки зубов:*

* чистить ежедневно 2 раза в день — после завтрака и перед сном;
* оптимальное время чистки – 2-3 минуты;
* чистить следует вертикальными «выметающими» движениями (не менее 10 движений на одном месте), располагая зубную щетку горизонтально на десне под углом 45 градусов, заканчивать – круговыми движениями по щечным и губным поверхностям при сомкнутых челюстях с захватом зубов и десен;
* щетка должна быть подобрана индивидуально по степени жесткости;
* использовать дополнительные средства (зубную нить, межзубные ершики, ополаскиватель), т.к. с помощью щетки можно удалить лишь 75% зубного налета;
* детям до 6-ти лет чистку зубов должны осуществлять родители. Если ребенок хочет чистить зубы самостоятельно, то со стороны родителей обязательно должен быть контроль над процессом чистки зубов и количеством пасты, наносимой на зубную щетку.

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматологу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Ваши зубы здоровыми

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.