**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. В Витебском стоматологическом центре можно получить доступную квалифицированную стоматологическую помощь по всем направлениям. Под эффективным обезболиванием оказывается терапевтическая, хирургическая, периодонтологическая, ортопедическая и ортодонтическая стоматологическая помощь. Осуществляется детский прием и прием в ночное время, а также выходные и праздничные дни. Рентген диагностика с помощью конусно-лучевой компьютерной томографии помогает оказать качественную диагностику и контроль лечения заболеваний твердых тканей зуба.

Стоматологическую помощь можно получить по адресу: ул. Шрадера, 1 – Витебский стоматологический центр, ул. М. Горького, 34 – Филиал № 2 Стоматологическая поликлиника, ул. Генерала Маргелова, 2 – Филиал № 3 Стоматологическая поликлиника, ул. Смоленская, д.8 к.1 – Филиал № 1 Детская стоматологическая поликлиника.

Приходите за здоровьем!

Подготовлен

Специалистами УЗ «Витебский областной

клинический стоматологический центр»