

Автор: Т.Пинчук, заведующий стоматологической поликлиникой



О здоровье не хвались,

А просто улыбнись.

Если рот здоровый весь,

Значит, и здоровье есть.

Стоматологическое здоровье является неотъемлемой частью общего здоровья человека. Болезни зубов, десен и слизистой оболочки полости рта могут быть причиной целого ряда нарушений, влияющих на три важнейших составных здоровья и благополучия человека: а) физическое благополучие, б) психическое благополучие, в) социальное благополучие. Утеря зубов, нелеченные стоматологические болезни и некачественные зубные протезы являются причиной нарушения жевания, речи и общения с окружающими людьми, что приводит к стеснительности при общении, недовольство внешним видом лица, воздержание от улыбки, неправильное произношение отдельных слов, неприятный запах изо рта, трудности при откусывании и пережевывании пищи, что приводит к возникновению нарушений в других органах пищеварительной системы. Хочется обратить внимание на то, что ни одно заболевание полости рта не протекает бесследно для человека. Множественное поражение зубов кариесом, хронические стоматологические инфекции в полости рта вызывают обострение хронического тонзиллита, артрита, заболеваний сердца и почек.

Чтобы сохранить зубы и десны надолго здоровыми надо соблюдать несколько нехитрых правил: не испытывать свои зубы на прочность, разгрызая орехи и открывая ими металлические пробки на бутылках. Не употреблять чересчур горячую или холодную пищу – это приводит к появлению трещин в эмали, а, следовательно, возникает гиперчувствительность и боль. Создавать зубам механическую нагрузку (жевать натуральные продукты, те, что потверже), так как наши зубы природой предназначены для перемалывания грубой, жесткой пищи – задавать зубам работу! И правильно

ухаживать за своими любимцами, соблюдая правила по уходу за полостью рта. И непереносимое условие - обращаться 2 раза в год на прием к врачу-стоматологу, а не ждать когда зуб или воспаленная десна не дадут вам уснуть от боли. Кроме того, один из немаловажных в наше время факторов тот, что чем запущеннее зубы, тем дороже их лечить!

Надо научиться любить себя, свое тело и свое здоровье, и, главное, заботиться о нем. Тогда вы дадите себе шанс – улыбаться всю жизнь.