Автор: *А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Практически каждый человек на протяжении всей своей жизни сталкивался со стоматологическими проблемами, многих из которых можно было бы избежать, занимаясь профилактикой, начиная с раннего возраста.

Кариес является самой распространенной стоматологической проблемой у детей и взрослых в современном мире. По статистике ВОЗ во всем мире у 60-90% детей школьного возраста и почти у 100% взрослых людей имеется кариес. Именно кариозные и воспалительные заболевания полости рта являются основными причинами выпадения зубов.

Главными и основными правилами, которые помогут Вашим зубам оставаться здоровыми:

- **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.
- **Правильное питание** не менее 3 раз в день, исключающее 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.**
- Отказ от **курения** и употребления **алкогольных напитков.**

Чтобы Ваша улыбка оставалась красивой, а зубы – здоровыми, соблюдайте

вышеперечисленные правила! А также **регулярно посещайте стоматолога не менее двух раз в год** , который своевременно назначит и проведёт Вам профилактические меры и, при необходимости, лечение зубов.

В рамках проведения Всемирного дня здоровья полости рта **20 марта 2023 года** будет работать
«прямая» телефонная линия с 14:00 до 16:00 по телефону 3-96-37
на Ваши вопросы ответит
заведующий стоматологической поликлиникой Пинчук Татьяна Филипповна