Автор: Т.Ф.Пинчук, врач-стоматолог (заведующий) стоматологической поликлиники УЗ "Речицкая ЦРБ"

Согласно данным ВОЗ, большинство населения земного шара страдает кариесом зубов, который без своевременного предупреждения и лечения приводит к преждевременной их потере, а, следовательно, к различным заболеваниям внутренних органов, к раннему старению организма.

Причины заболевания зубов кариесом, несмотря на значительные усилия ученых всего мира, полностью не выяснены. Однако установлено, что в его развитии большую роль играют наследственность, состав и свойства потребляемой пищи и воды, режим питания, количественный и качественный состав микроорганизмов полости рта, биогеохимические условия местности и т.д.

Согласно современным представлениям возникновение кариеса обуславливается наличием трех составляющих: **микроорганизмов, продуктов питания и кариесвосприимчивой поверхности зуба** . В результате изучения влияния этих факторов на возникновение и развитие кариеса, а также наиболее эффективных средств, оказывающих противокариозное действие, ВОЗ определены **основные направления профилактики стоматологических заболеваний:**

- гигиена полости рта;

- введение в организм фтора;

- рациональное питание.

Применение **фторидов** является одним из наиболее распространенных методов профилактики кариеса зубов в районах с низким содержанием фтора в питьевой воде. Для жителей Беларуси весьма актуальным является введение в организм фторидов, так как в республике отмечается дефицит фтора в воде: от 0,1 до 0,4 мгл при норме от 0,8 до 1,2 мгл. В **Речицком районе** концентрация фтора в воде составляет 0,2 мгл. Этим обстоятельством объясняется широкое распространение кариеса зубов в Республике Беларусь.

Фториды являются весьма эффективным средством профилактики кариеса зубов. Фтор относится к так называемым **незаменимым элементам,** который в организме не синтезируется, а поступает извне.

Основными источниками поступления фтора в организм является **питьевая вода и продукты питания** .

Ранее основным способом введения в организм считался способ фторирования питьевой воды, применяющийся с 1945 года. Фторированную воду пьют 170 млн. человек в 39 странах мира (Бельгия, Германия, Австралия, Япония, Бразилия, США, Россия и др.). В Республике Беларусь на сегодняшний день вода нигде не фторируется. По данным ВОЗ фторирование питьевой воды является самым эффективным методом профилактики, обеспечивающим снижение интенсивности кариеса постоянных зубов на 50-60% при стабильном многолетнем поддержании концентрации фтора на оптимальном уровне. Однако, у этого метода есть и отрицательные стороны: большие финансовые затраты на содержание фтораторных установок, выброс фтора со сточными водами в реки и моря отрицательно сказывается на жизни обитателей этих водоемов. Поэтому этот способ уступает место альтернативному носителю фтора – поваренной соли, искусственно обогащенной фтором. Фторирование поваренной соли как путь предупреждения кариеса зубов впервые был применен в Швейцарии в 1956 году, и до сегодняшнего дня 85% населения этого государства потребляют только фторированную соль. За прошедшее время заболеваемость кариесом зубов в Швейцарии снизилась на 75% . Имеются наблюдения, свидетельствующие, что после четырехлетнего употребления фторированной соли заболеваемость кариесом зубов снижается на 20%. Кроме того, установлено, что при употреблении фторированной пищевой соли повышается содержание кальция и фосфора в зубах, что свидетельствует о повышении устойчивости твердых тканей зубов к воздействию

неблагоприятных факторов. Системное применение фторированной пищевой соли является наиболее экономически выгодным, доступным и безопасным способом профилактики кариеса зубов.

В Республике Беларусь с 1991 года выпускается **фторированная и фторированно-йодированная соль**
для домашнего употребления. В ней, согласно рекомендациям ВОЗ, на 1 кг продукта содержится 250 мг фторида калия. Это оптимальная медицинская норма.

Употребление фторированной пищевой соли – недорогое и эффективное средство профилактики кариеса зубов. В сочетании с гигиеной полости рта и рациональным питанием этот метод поможет вам сохранить свои зубы и зубы своих детей здоровыми, будет способствовать красивой улыбке, а улыбка – это не только красивые зубы. Это – здоровье, престиж, приветливый и привлекательный вид, хорошее настроение, успех на работе и в любви.

Вы хотите быть счастливыми? Тогда улыбайтесь всегда и везде!