Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Красивые и здоровые зубы — это не просто признак отличного физического состояния человека. Мы улыбаемся, когда чувствуем себя комфортно и уверенно. Белоснежная и привлекательная улыбка поднимает настроение, располагает к приятному общению, формирует имидж успешного делового человека, является символом благополучия и здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) около 98% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта. Заболеваемость кариесом – также составляет практически 100%.

Мы в очередной раз хотим Вам напомнить о первичной профилактике стоматологических заболеваний, которая основывается на сочетанном использовании следующих правил:

1. **Очень важно посещать стоматолога не реже 2 раз в год**: (врач даст рекомендации по гигиене полости рта, своевременно выявит возникшие проблемы, проведет необходимое лечение);
2. **Рациональное питание** (ограничение употребления углеводов и сладких газированных напитков, стоит включить в рацион кисломолочные продукты, овощи, рыбу);
3. **Гигиена полости рта** (чистить зубы необходимо 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером, так как во время сна защитные свойства слюны снижаются);
4. **Использование фторидов**:

- употребление фторированной соли, которую следует добавлять к пище в процессе её приготовления (концентрация фтора должна быть не менее 250 мг/кг),
- также необходимо чистить зубы фторсодержащей пастой (для детей дошкольного возраста рекомендуются пасты, содержащие активный фтор в концентрации 500 ppm

(0.05%). Зубные пасты, содержащие фтор в более высоких концентрациях, могут вызывать флюороз, особенно, если они используются детьми в дошкольном возрасте в сочетании с фторированной питьевой водой или фторированной солью. Для взрослых рекомендуются пасты, содержащие от 500 до 1500 ppm ион F).

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Ваши зубы здоровыми.

Найди время почистить зубы! Здоровые зубы – здоровый организм!

В период проведения Всемирного дня здоровья полости рта в районе будут организованы «прямые» телефонные линии, на ваши вопросы ответят:

19 марта с 11:00 до 12:00 по телефону **5-91-15** врач-стоматолог, заведующий отделением по обслуживанию детского населения
Шульговская Елена Викторовна
;

20 марта с 12:00 до 13:00 по телефону **3-96-37** заведующий стоматологической поликлиникой **Пинчук Татьяна Филипповна** .