

Автор: А. Пигулевская, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ



Ежегодно 20 марта по инициативе Всемирной стоматологической федерации во всем мире отмечается Всемирный день здоровья полости рта. Впервые Республика Беларусь присоединилась к проведению этого Всемирного дня в 2016 году.

Основной целью этого дня является привлечение внимания общественности к вопросам здоровья полости рта, соблюдения правил гигиены и профилактики стоматологических заболеваний. Более 90% населения мира страдают от заболеваний полости рта, но этих проблем можно избежать, если прибегнуть к профилактическим мерам с раннего детства.

Самой распространенной стоматологической проблемой любого возраста является кариес – заболевание, разрушающее ткани зубов. Оно связано с образованием на участках зубов питательной среды, благоприятной для размножения бактерий. В процессе их деятельности выделяется кислота. В результате сначала разрушается наружный, самый твердый слой зуба – зубная эмаль, а затем внутренние ткани – дентин. В зубе образуется кариозная полость. Когда разрушительный процесс доходит до пульпы зуба, где находится зубной нерв и кровеносные сосуды, кариес переходит в пульпит. На этой стадии отмечается острая, как правило, возникающая спонтанно зубная боль. Своевременно не вылеченный пульпит часто переходит в периодонтит – воспаление тканей вокруг корня зуба. Отечность и воспаление может распространиться на участок десны и щеку – образуется так называемый флюс.

Процесс разрушения зуба необратим, самостоятельно кариес излечиться не может. В таком случае необходима квалифицированная помощь стоматолога!

Если зубная боль сопровождается признаками воспаления десны (отечность десны, щеки, пульсирующая боль), необходима срочная врачебная помощь - распространение инфекции в организме может привести к тяжелым осложнениям, вплоть до заражения крови. Греть место воспаления нельзя, т.к. гнойный процесс

может распространиться в близлежащие ткани.

Основная цель гигиены полости рта – максимальное уменьшение количества мягкого микробного налета и зубного камня. Это достигается регулярной чисткой зубов с использованием дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.).

Наиболее эффективно в снижении распространенности кариеса является использования фторидов. Практичным является использование фторсодержащих зубных паст.

Для профилактики болезней зубов важно соблюдать полноценный набор пищевых продуктов и умеренную частоту приема углеводов. При 3–4-разовом питании необходимо включать в рацион продукты основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово-овощные. Прием углеводов чаще пяти раз в день является фактором риска заболевания кариесом.

Посещайте стоматолога хотя бы один раз в год.

Основные правила чистки зубов:

- ежедневная чистка минимум 2 раза в день (после завтрака и перед сном) в течение 2-3 минут + использование дополнительных средств (зубная нить, ополаскиватель и др.);
- чистить вертикальными «выметающими» движениями, располагая зубную щетку горизонтально на десне под углом 45 градусов, заканчивать – круговыми движениями по щечным и губным поверхностям при сомкнутых челюстях с захватом зубов и десен;
- щетку подбирать индивидуально по степени жесткости;
- детям до 6-ти лет чистку зубов должны проводить родители.

Хорошая гигиена полости рта, правильное питание и соответствующее использование фторидов совместно с доступной и эффективной стоматологической помощью являются ведущими факторами в поддержании стоматологического здоровья населения.

18 марта 2022 года можно получить консультационную помощь по вопросам профилактики и лечения заболеваний полости рта:

- в У «Гомельская областная стоматологическая поликлиника» с 10.00 до 12.00 по телефону 8(0232) 56-09-23, а также бесплатно проконсультироваться с 8.30 до 13.00 по адресу: г.Гомель, пр. Ленина, 8А, кабинет 2-33;

- в филиале № 2 ГУЗ «Гомельская центральная городская стоматологическая поликлиника» (детский прием) с 12.00 до 14.00 по телефону 8(0232) 33-53-65, а также пройти бесплатный осмотр и консультацию детского врача-стоматолога (ортодонта, терапевта и хирурга) с 8.00 до 13.00 по адресу: г. Гомель, ул. Советская, 45.