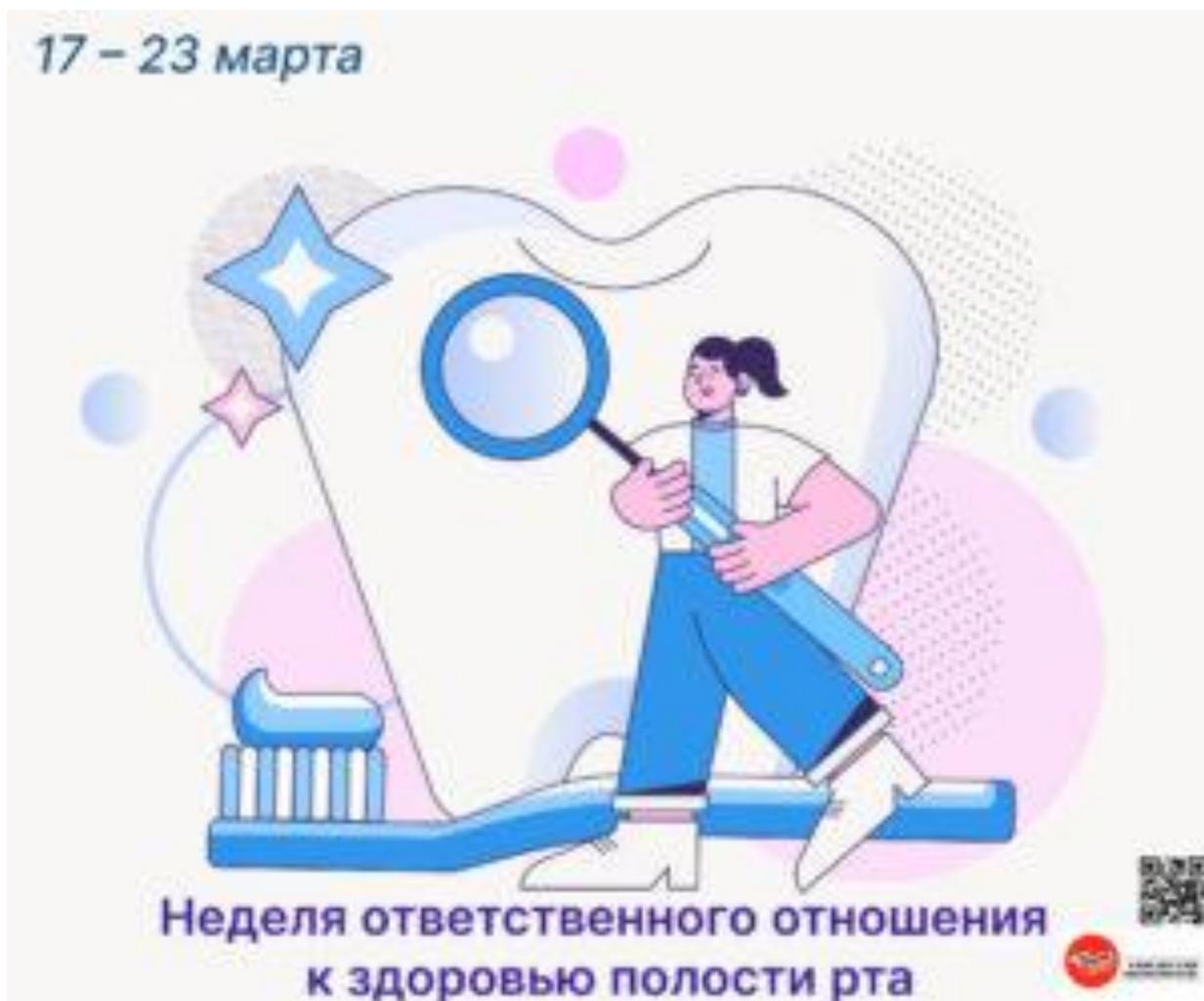


# Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта



Неделю с 17 по 23 марта Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта).

Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета.

Также выяснилось, что респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в лёгких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву.

## Как защитить здоровье полости рта?

Разнообразьте свой рацион. Минимизируйте употребление легкоусвояемых углеводов и включите в рацион продукты, содержащие витамин D (яйца, морская рыба, телятина, мясо птицы), кальций (молочные продукты). Вместо сладостей употребляйте больше сырых фруктов, орехов, семян. Исключить сладкие газированные напитки и концентрированные соки.

Откажитесь от вредных привычек.

Чистите зубы 2 раза в день (после завтрака и перед сном). Чистите не только зубы, но всю полость рта, так как бактерии скапливаются также на щеках и языке. Используйте дополнительные предметы гигиены (межзубную нить, межзубные ёршики, ирригаторы). Исследования подтверждают преимущество использования зубных паст со фтором, как для взрослых, так и для детей с двух лет.

Посещать стоматолога необходимо, даже если проблем с зубами нет. Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Ведь протезы могут вызвать язвы, раздражение дёсен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.

При первых симптомах заболеваний дёсен сразу обращайтесь к стоматологу. На ранних этапах их вылечить гораздо легче. Не ждите, когда зубы один за другим начнут покидать вас.

*«Важно регулярно проходить профилактические осмотры у стоматолога. Взрослым и детям рекомендуется посещать зубного врача не менее, чем раз в 6 месяцев. Регулярные осмотры помогут выявить проблемы на ранних стадиях, предотвратить развитие заболеваний полости рта и сохранить здоровье зубов на долгие годы»*