От профилактики к здоровой улыбке: в Югре стартовал месячник профилактики стоматологических заболеваний.

Тема профилактики стоматологических заболеваний чрезвычайно актуальна. Результаты многочисленных исследований, проведенных в нашей стране, показывают, что распространенность стоматологической патологии уже у двухлетних детей приближается к 30%, у подростков достигает 98%, в зрелом возрасте абсолютно здоровую полость рта имеют единицы. При этом большая часть факторов риска развития кариеса, патологии периодонта и патологии прикуса определяется незнанием и несоблюдением мер профилактики. Информирование населения о природе стоматологических заболеваний, обучение простым и результативным методам превентивной самопомощи, мотивация к воспитанию здоровых привычек в семье является важной частью предупреждения развития болезней полости рта.

Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и болезни пародонта. Они не представляют угрозы для жизни, однако, при отсутствии лечения, приводят к необратимому поражению зубов, боли и дискомфорту. Если процесс не остановить, зуб постепенно разрушается.

Основной причиной заболеваний является зубной налет – образование на поверхности зубов, обусловленное скоплением и ростом микроорганизмов. Бактерии зубного налета превращают остатки пищи в полости рта в кислоты, которые растворяют эмаль зубов, в результате чего образуется кариозная полость. Кроме того, выделяемые бактериями токсичные вещества вызывают воспаление десен (гингивит) и их кровоточивость. Воспалительный процесс может распространиться на челюстные кости и связку, удерживающую зубы в зубной лунке, они теряют свою устойчивость и становятся подвижными.

Чтобы избежать подобных неприятностей и иметь красивую белоснежную улыбку, стоматологи рекомендуют соблюдать следующие правила:

* Вместо сладостей есть больше сырых фруктов, орехов.
* Употреблять в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов.
* Чистить зубы два раза в день, соблюдать правильную технику чистки зубов, хотя бы один раз в день пользоваться зубной нитью, применять зубочистки.
* Ополаскивать рот водой или зубным эликсиром после каждого приема пищи.
* Посещать стоматолога два раза в год.
* Вести здоровый образ жизни.