

ПОЧЕМУ ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ ПОЛОСТИ РТА ТАК ВАЖНО?



Здоровье зубов – это не только чисто эстетическая проблема, но и проблема здоровья всего организма. Последствиями заболеваний полости рта могут быть такие осложнения как гайморит, эндокардит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА:

СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ ПОЛОСТИ РТА:

- Проводите чистку зубов 2 раза в день — утром и вечером. Продолжительность чистки — не менее 2 минут.
- Используйте зубную нить — она помогает удалять налёт и пищевые остатки из межзубных промежутков, где щётка не может добраться.
- Применяйте ирригатор для полости рта, который помогает очищать труднодоступные участки между зубами и вдоль линии дёсен.
- Меняйте зубную щётку каждые 3–4 месяца или раньше, если щетина износилась.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:

- Откажитесь от курения и алкоголя. Эти факторы негативно влияют на здоровье зубов и дёсен, способствуя развитию воспалительных процессов и других стоматологических проблем.
- Избегайте скрежета зубами и надкусывания карандашей.

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА:

- Проводите профилактические осмотры — в среднем рекомендуется посещать стоматолога раз в 6 месяцев. Однако частота визитов может корректироваться индивидуально. У пациентов с хорошим состоянием полости рта и низким риском кариеса стоматолог может допустить более редкие визиты — например, раз в год для контрольного осмотра.
 - В случае необходимости врач может назначить дополнительные процедуры — профессиональную чистку зубов или лечение кариеса на ранней стадии.
 - Пациентам с установленными имплантатами стоит проходить проверку ежегодно для избежания возможных осложнений.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО:

- Добавьте в свой рацион продукты, содержащие кальций, фосфор и витамин D, которые необходимы для поддержания крепости зубов.
- Снизьте употребление простых углеводов — они способствуют размножению бактерий, вырабатывающих кислоты, разрушающие зубную эмаль.
- Соблюдайте режим питания.
- Обеспечьте зубам достаточную жевательную нагрузку.
- Регулярно пейте воду.

ПОДУМАЙТЕ О СВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ:

- При занятиях активными и контактными видами спорта целесообразно использовать индивидуальные защитные капы для предотвращения травм зубов.



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.

- Исследования говорят о том, что зубные пасты со фтором наиболее эффективны для профилактики кариеса. Фтор в зубной пасте полезен, поскольку укрепляет зубную эмаль, способствует её реминерализации и подавляет рост бактерий, вызывающих кариес.
- Исключения составляют районы с высоким содержанием фтора в воде (свыше 1,0–1,5 мг/л) где использование зубной пасты со фтором не рекомендуется, чтобы избежать риска флюороза — пятнистости эмали и возможных проблем с костями из-за накопления фтора в организме.