Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

С 5 по 11 февраля 2024 года в России проходит Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта.

Ежедневная гигиена полости рта важна для всего организма. Рот является точкой входа в пищеварительные и дыхательные пути, поэтому важно придерживаться гигиены ротовой полости во избежание попадания инфекции.

Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно – сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Правила профилактики заболевания десен и зубов просты, и именно их соблюдение поможет не дать развиться серьезным заболеваниям полости рта в будущем и сохранить зубы здоровыми:

- Чистите зубы 2 раза в день, зубную пасту и щётку поможет подобрать врач-стоматолог. Чистите не только зубы, но всю полость рта. Бактерии активно скапливаются на щеках и языке.
- Регулярно используйте зубную нить.
- Используйте средства для полоскания рта.
- Посещайте стоматолога не реже одного раза в год, даже если проблем с зубами нет. Он проведёт профилактический осмотр, удалит зубной камень и предотвратит развитие заболеваний полости рта.
- Откажитесь от курения.
- Уменьшите количество потребляемого сахара и алкоголя.
- Используйте средства защиты при занятиях спортом для снижения риска лицевых травм.
- Правильно питайтесь: ешьте пищу, содержащую витамин D – яйца, морскую рыбу, телятину и мясо птицы. Также не обойтись без кальция, который содержится в молочных продуктах;

Заботьтесь о зубах: красивая улыбка всегда привлекает внимание и располагает к человеку.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.