



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Психологический аспект здоровья полости рта

Здоровье полости рта – это не только красивая улыбка и свежее дыхание. Это важная часть общего здоровья, которая влияет на качество жизни, самооценку и психологическое состояние человека. Однако многие люди недооценивают связь между здоровьем зубов и психическим благополучием. Как психологические факторы влияют на состояние полости рта и что нужно делать, чтобы сохранить её здоровой?



Тревожность и страх перед стоматологом. Многие люди откладывают визит к стоматологу из-за страха или тревоги, что приводит к ухудшению состояния зубов.

Самооценка и социальная жизнь. Проблемы с зубами (кариес, неприятный запах, отсутствие зубов) могут вызывать стеснение, нарушение дикции и внешности лица, что снижает самооценку и ограничивает социальные контакты. Красивая улыбка, напротив, повышает уверенность в себе и улучшает качество жизни.

Стресс и его последствия. Хронический стресс может привести к бруксизму (скрежету зубами во сне), что вызывает стираемость эмали и боли в челюсти. Стресс также снижает иммунитет, делая дёсны более уязвимыми к воспалениям.

Питание и эмоциональное состояние. Люди в состоянии стресса часто злоупотребляют сладкой и вредной пищей, что негативно влияет на здоровье зубов. Такое «эмоциональное переедание» может стать причиной кариеса и других заболеваний полости рта.

Как сохранить здоровье полости рта.

- преодолите страх перед стоматологом или обсудите с врачом возможность использования методов снижения тревожности. Современная стоматология предлагает седацию (расслабление пациента, как физическое, так и психологическое) которая помогает справиться с тревогой и страхами перед стоматологом;

- если вы скрипите зубами во сне, используйте каппы для защиты эмали;
- ограничьте употребление сладкого, газированных напитков и фастфуда;
- включайте в рацион продукты, богатые кальцием и витаминами (молочные продукты, овощи, фрукты);
- регулярно посещайте стоматолога, профилактические осмотры помогут выявить проблемы на ранних стадиях и избежать сложного лечения;
- ухаживайте за зубами, чистите зубы два раза в день, используйте зубную нить и ополаскиватель для полости рта, не забывайте менять зубную щётку каждые 3 месяца.

Здоровье полости рта – это не только вопрос гигиены, но и важный аспект психологического благополучия. Управление стрессом, преодоление страхов и забота о себе помогут сохранить красивую улыбку и уверенность в себе.

Помните: здоровые зубы – это залог здоровья всего организма и счастливой жизни! Если вы испытываете сильный страх перед стоматологом, обратитесь за помощью к психологу.

Улыбайтесь и будьте здоровы!