

20 марта  
2026 года

# Единый день здоровья



К сведению:

По данным  
ВОЗ:

90% населения земного шара на протяжении своей жизни страдают от заболеваний полости рта, начиная от кариеса и заболеваний тканей пародонта до раковых опухолей;

60-90% школьников во всем мире имеют кариозные поражения;

только 60% населения земного шара имеют доступ к уходу за полостью рта.

Обратите  
внимание:

**Зубные пасты** должны хорошо удалять мягкий зубной налет, остатки пищи, быть приятными на вкус, обладать хорошим дезодорирующим и освежающим действием и не иметь побочных эффектов.

**Флоссы** (зубные нити) предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактных поверхностей зубов.

**Зубные эликсиры** предназначены для ополаскивания полости рта, они улучшают очищение поверхности зубов, предупреждают образование зубного налета, дезодорируют полость рта.

Зубы следует чистить два раза в день – утром после завтрака и вечером перед сном, не менее 2-х минут, таким образом, чтобы ни один зуб не был пропущен, для очищения межзубных промежутков, используют зубные нити (флоссы), в конце чистки зубов обязательно подметающими движениями надо очистить язык.



## Всемирный день здоровья полости рта

Ежегодно, начиная с 2008 года, по инициативе Всемирной федерации стоматологов 20 марта отмечается Всемирный день здоровья полости рта. Этот день призван напомнить каждому о важности гигиены полости рта, профилактике стоматологических заболеваний и их связи с общим здоровьем организма. Стоматологическое здоровье людей является важной проблемой современного общества.

Профессиональная и индивидуальная гигиена полости рта – основной компонент профилактики стоматологических заболеваний и основ-

ной показатель стоматологического здоровья населения.

Профилактика кариеса зубов и болезней пародонта требует четкого представления о причинах, вызывающих эти заболевания, факторах, способствующих их развитию.

В ротовой полости человека обитает огромное количество различных микроорганизмов. Они оседают на зубах, деснах, языке и слизистой щек. Колонии микробов и продукты их жизнедеятельности приводят к целому ряду стоматологических проблем. Помимо этого, попадая в организм, бактерии

провоцируют развитие патологии ЖКТ.

Поэтому одним из наиболее действенных и, вместе с тем, наиболее простых и доступных мер их профилактики является правильный и эффективный уход за зубами.



## Профилактика стоматологических заболеваний

Комплекс мероприятий по профилактике стоматологических заболеваний базируется на совместном использовании трех методов: **гигиена полости рта, использование фторидов, рациональное питание.**

Основной целью **гигиены полости рта** является максимальное уменьшение количества мягкого микробного налета и зубного камня. В налете обитают условнопатогенные микроорганизмы. Каждый раз после еды, содержащей углеводы, микробы перерабатывают остатки пищи и выделяют молочную и уксусную кислоты, которые вызывают частичное растворение поверхностных кристаллов эмали зубов.

Гигиена полости рта предусматривает тщательное и регулярное удаление мягкого зубного налета и зубного камня с поверхности зубов, которое достигается регулярной чисткой зубов с помощью различных средств гигиены.

Средства гигиены полости рта представлены зубными щетками, нитями (флоссами), зубочистками, ершиками, массажерами, которые обеспечивают механическое очищение зубов. Механическое и гигиеническое воздействие на органы полости рта сочетают в себе зубные пасты, гели, эликсиры.

Особое значение в профилактике кариеса имеет **фтор**, который способствует увеличению прочности эмали и повышению ее устойчивости к растворению под действием кислотобразующих микроорганизмов.

Важным источником фторидов и кальция являются профилактические зубные пасты. Для детей дошкольного возраста рекомендуются пасты, содержащие активный фтор в концентрации 500 ppm. Для взрослых рекомендуются пасты, содержащие от 500 до 1500 ppm фтора.

Чтобы не поощрять рост кариесогенной микрофлоры в **питании** важны 2 взаимосвязанных фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. Важно избегать частых углеводных перекусов и питья: нормой считают 3 основных приема пищи и 2 промежуточных перекуса. Продукты с высоким кариесогенным потенциалом (сухарики, чипсы, кондитерские изделия, конфеты, соки, сладкие напитки) «носить» на зубах небезопасно, поэтому их включают в меню завтрака или ужина, после которых чистят зубы. Безопасными для зубов перекусами являются сыр, орехи, фрукты, ягоды, жажда полезнее утолять водой.

Соблюдайте правила профилактики стоматологических заболеваний и посещайте стоматолога не реже двух раз в год. Предотвратить всегда легче, чем лечить!

