



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА
20 Марта

20 МАРТА 2025 ГОДА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Всемирный день здоровья полости рта отмечается 20 марта, начиная с 2008 года. Это важное мероприятие, направленное на повышение осведомленности о необходимости профилактики и раннем выявлении заболеваний полости рта. С 2017 года Республика Беларусь присоединилась к проведению Всемирного дня здоровья полости рта.

Заболевания полости рта, такие как кариес и заболевания десен, становятся все более распространенными и могут иметь серьезные последствия для общего здоровья. Поэтому крайне важно информировать население о методах профилактики и значении регулярных стоматологических осмотров.

Дата 20 марта была выбрана для празднования не случайно:

Пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 своих зубов к окончанию жизни, чтобы считаться здоровыми;

У детей должно быть 20 молочных зубов;

Здоровый взрослый человек должен иметь в общей сложности 32 зуба и 0 кариозных полостей;

Если учитывать числовые показатели этих утверждений, то их можно перевести в сочетание 3/20, то есть 20 марта.

Проведение Всемирного дня здоровья направлено на широкое информирование о современных возможностях профилактики стоматологических заболеваний. Обладая знаниями и навыками, люди могут значительно сократить стоматологические проблемы, с которыми сталкиваются практически все в любой точке земного шара.

Здоровье полости рта касается каждого из нас и особое внимание необходимо уделять формированию навыков гигиены полости рта детям и подросткам. Важно понимать, что ответственное отношение к вопросам здоровья полости рта, соблюдение правил гигиены и профилактики стоматологических заболеваний должно быть независимо от возраста.

Еще древние врачи видели связь между здоровьем всего организма и здоровьем зубов. Здоровье полости рта является одним из показателей общего здоровья организма и качества жизни. Необходимо постоянно помнить, что человек, заботясь о своих зубах, прикладывает усилия для сбережения своего здоровья на долгие годы. Почти все заболевания и состояния либо в значительной мере предотвратимы, либо излечимы на ранних стадиях.

Рекомендации по профилактике стоматологических заболеваний включают:

правильная и тщательная гигиена полости рта не менее чем 2 раза в день (утром и вечером после еды);

правильное питание, исключающее избыточное содержание углеводов, особенно сахаров, и их длительное пребывание в полости рта, для профилактики развития зубного кариеса, преждевременного выпадения зубов и других, связанных с питанием неинфекционных заболеваний;

ежедневное потребление фруктов и овощей, которые могут играть защитную роль в профилактике заболеваний полости рта;

отказ от курения и использования бездымного табака, включая жевание табака, потребления алкоголя для снижения риска развития заболеваний полости рта, заболеваний пародонта и выпадения зубов;

использование защитных средств во время занятий спортом и поездок на моторизованных транспортных средствах для снижения риска лицевых травм.

Помимо факторов риска, общих для неинфекционных заболеваний, для профилактики заболеваний полости рта необходимо рекомендовать использование фтористых соединений. Зубной кариес может быть в значительной мере предотвращен оптимальным воздействием фтористых соединений из разных источников, таких как фторированная питьевая вода, соль, молоко и зубная паста. Рекомендуется использование для гигиены полости рта фторид-содержащих зубных паст в концентрациях, согласно возрастным рекомендациям: детям в возрасте до 6 лет – размером с маленькую горошину (с концентрацией фторидов 500 ppm), старше 6 лет, подросткам и взрослым – размером 1-1,5 см (с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm).

Почти каждый человек на протяжении жизни сталкивается со стоматологическими проблемами, многих из которых можно было бы избежать, занимаясь профилактикой, начиная с раннего возраста. Для этого необходимо регулярное, не менее 2-х раз в год, посещение стоматолога с профилактической целью. Тогда будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия и, при необходимости, лечение зубов. Следование этим простым правилам поможет сохранить зубы – здоровыми.

Здоровые зубы – крепкий организм!