

Здоровье полости рта

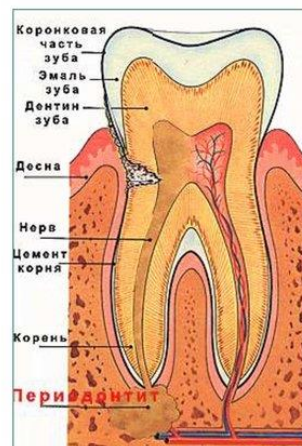
16-22 марта. Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта
(в честь Всемирного дня здоровья полости рта 20 марта)



- Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета.
- Респираторные инфекции могут возникать, когда бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Также опасность представляют хронические воспалительные процессы, формирующиеся в области верхушек корней зубов, коварны они тем, что переходя в фазу обострения могут приводить к серьезным гнойным заболеваниям головы и шеи.

Периодонтит

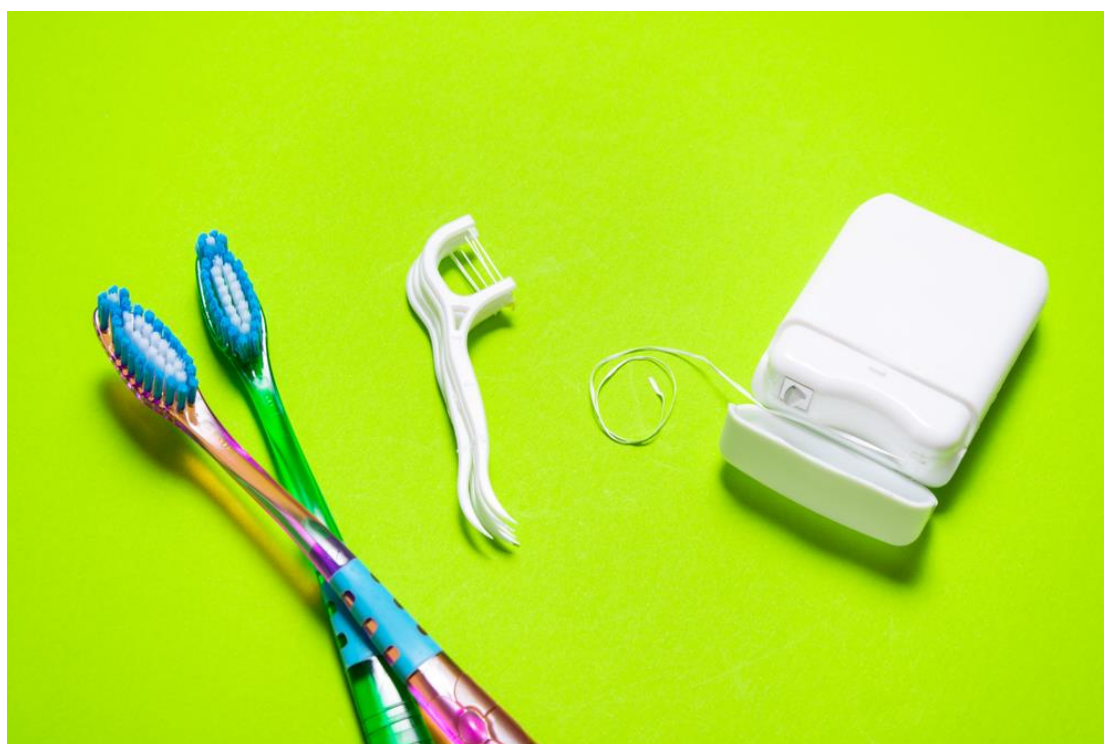
- *заболевание окружающих корень зуба тканей. Возникает как осложнение пульпита, а также в результате травмы.*



- Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов.
- Протезы, с дефектами, образовавшимися со временем, травмирующие слизистую, могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.
- Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. Исследования подтверждают преимущество использования зубных паст со фтором, как для взрослых, так и для детей с двух лет (со специально рассчитанной концентрацией фтора в соответствии с возрастом).

- Не постесняйтесь обсудить с Вашим стоматологом технику проведения индивидуальной гигиены, разобрать возможные Ваши недочеты:

1) Гигиена: Чистите зубы минимум 2 раза в день (утром после завтрака и вечером) по 3-5 минут, используя пасту с фтором. Меняйте зубную щетку каждые 2-3 месяца.



2) Межзубная чистка: Обязательно используйте зубную нить (флосс) или межзубные ершики для удаления налета там, где щетка не справляется.

3) Питание: Снизьте потребление сахара и углеводов, ограничьте газированные напитки, добавьте в рацион больше грубых овощей и фруктов.



4) Профилактика: Посещайте стоматолога для профилактического осмотра не реже одного раза в год, даже если ничего не болит.

5) Вредные привычки: Откажитесь от курения, так как табак вызывает болезни десен и ускоряет образование камня.

Вредные привычки в нашей

ЖИЗНИ

Что можно назвать вредными привычками?

- Переедание, обжорство – это и жалость к себе, когда едой компенсируется обида, страдание и другие подобные состояния.
- Алкоголизм -пристрастие к употреблению алкогольных напитков и алкогольным поражением внутренних органов.
- Наркомания
- курение;
- Игровая зависимость - патологическая склонность к азартным играм. Заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх
- Зависимость от телевизора (группа риска - подростки и пенсионеры) : когда друзья зовут вас на велосипедную прогулку, вы остаетесь дома, с чипсами у телевизора.



б) Здоровье полости рта напрямую связано с общим состоянием организма: проблемы с зубами могут повышать риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и болезней ЖКТ



- В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год. Ведь только

специалист знает все критерии здоровья ротовой полости и с наибольшей вероятностью сможет распознать отклонение от нормы, и предложить варианты устранения первопричин появившейся проблемы.



– Опыт клинических наблюдений заставляет также напомнить, казалось бы банальные слова о том, что любую проблему легче, дешевле и с меньшими временными затратами для пациента и врача легче предотвратить либо профилактически, либо на ранней стадии формирования, потому что при любых изменениях в ротовой полости есть смысл показаться врачу-стоматологу.

Берегите себя и здоровье своей ротовой полости!