

## Пресс-рели

### Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (6.02. - 12.02.)

По данным Глобального доклада ВОЗ о состоянии здоровья полости рта (2022 г.), численность людей, страдающих болезнями полости рта во всем мире, оценивается на уровне почти 3,5 млрд человек.

ВОЗ определяет здоровье полости рта как «состояние, характеризующееся отсутствием хронической боли в полости рта и в области лица, рака ротовой полости рта и горла, инфекций и язв полости рта, заболеваний пародонта (десен), зубного кариеса, выпадения зубов и других заболеваний и нарушений здоровья, ограничивающих способности человека кусать, жевать, улыбаться и говорить и его психосоциальное благополучие».

По мере усиления урбанизации и изменения условий жизни распространенность основных болезней полости рта в мире продолжает расти. Это в первую очередь связано с недостаточным поступлением фтора в организм (из водопроводной воды и таких продуктов гигиены рта, как зубная паста), распространением продуктов питания с высоким содержанием сахаров.

Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечнососудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг.

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 могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.

Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога.

Профилактика заболеваний полости рта заключается в проведении мероприятий, направленных на противодействие распространенным факторам риска.

К ним относятся:

- обеспечение сбалансированного питания за счет снижения доли свободных сахаров и повышения доли фруктов и овощей в рационе и отказа от различных напитков в пользу воды;
- прекращение употребления всех видов табачных изделий;
- сокращение потребления алкоголя;
- использование средств защиты при занятиях спортом и поездках на велосипедах и мотоциклах в целях снижения риска лицевых травм.
- Важную роль в профилактике кариеса зубов играет поступление в организм достаточного количества фтора.