

Профилактика стоматологических заболеваний: ключ к здоровой улыбке

Стоматологические заболевания остаются одной из наиболее распространенных проблем здоровья в мире. Не случайно 20 марта обозначен как Всемирный день здоровья полости рта. Профилактика стоматологических заболеваний по-прежнему является важнейшим аспектом сохранения здоровья полости рта. Она включает в себя соблюдение индивидуальной гигиены полости рта, постоянное использование фторидов, регулярные визиты к стоматологу, рациональное питание, отказ от вредных привычек.

Основой профилактики является соблюдение правил гигиены полости рта. Это включает в себя чистку зубов дважды в день с использованием фторсодержащей зубной пасты, обязательное очищение межзубных промежутков с помощью зубной нити или межзубных ершиков. Из дополнительных аксессуаров для ухода за полостью рта можно приобрести ирригатор, скребок для языка, а также использовать ополаскиватель.

Важно посещать стоматолога не реже двух раз в год. На приеме врач проводит осмотр, скорректирует гигиену полости рта, выполнит профессиональную гигиену с покрытием зубов фтор-лаком. Регулярные стоматологические осмотры позволяют выявить ранние признаки кариеса, болезни пародонта и других заболеваний ротовой полости. Это позволяет начать лечение на ранних стадиях и предотвратить развитие более серьезных проблем.

Сбалансированное питание играет важную роль в профилактике стоматологических заболеваний. Ограничение потребления сахара и кислых продуктов помогает снизить риск возникновения кариеса. Вместо этого следует включать в рацион продукты, богатые кальцием и витаминами, такие как молочные изделия, овощи и фрукты. Эти продукты способствуют укреплению зубной эмали и поддержанию здоровья десен.

Курение негативно влияет на здоровье полости рта. Отказ от него улучшает общее состояние здоровья, способствует снижению риска возникновения кариеса, болезни пародонта и злокачественных новообразований.

Соблюдение этих простых мер профилактики поможет сохранить здоровую улыбку на долгие годы. Но помните, только при сотрудничестве врача и пациента можно достигнуть желаемого результата.

Врач-интерн

УЗ «Брестская областная стоматологическая поликлиника»

Лихута Анастасия Сергеевна