



Международный день стоматолога - профессиональный праздник стоматологов и зубных врачей, который отмечается во всем мире ежегодно 9 февраля

Правильная гигиена полости рта – основа профилактики стоматологических заболеваний.

Некачественный уход за зубами и отсутствие правильного лечения могут вызвать серьезные проблемы в организме.

Многие заболевания и проблемы со здоровьем начинаются с зубов. Например, кариес может привести к инфекции, которая распространится далее по организму, вызывая серьезные проблемы с сердцем, печенью и легкими.

Люди, у которых есть кариес или заболевания дёсен, почти на 25% чаще страдают болезнями сердца и сосудов. При этом риск внезапной смерти у пациентов, перенёвших инфаркт или инсульт, существенно выше, если они плохо следят за полостью рта.

Боль в зубах может вызвать головную боль, повышение артериального давления и другие неприятные ощущения. Чтобы предотвратить подобные проблемы, необходимо уделять достаточно внимания здоровью зубов.

Напоминаем основные методы профилактики стоматологических заболеваний:

Чистить зубы необходимо 2 раза в день (утром и вечером) не менее 2,5-3 минут.

Последовательность чистки зубов:

- начинать с верхнего зубного ряда, затем переходить к нижнему
- двигаться от боковых зубов к центральным
- очищать сначала наружные, затем внутренние и жевательные поверхности
- выполнять около 10 возвратно-поступательных движений на каждом участке

Дополнительные рекомендации:

- использовать среднее давление на щетку
- очищать поверхность языка
- применять зубную нить после приема пищи
- завершать процедуру полосканием рта водой или специальным раствором
- менять зубную щетку каждые 3 месяца

Важно помнить, что состояние зубов отражает состояние здоровья всего организма в целом.