***20 марта - Всемирный день здоровья***

***полости рта***

Красивые зубы формируют привлекательную улыбку. Однако недостаточная гигиена ротовой полости способна привести к зубной боли, кариесу, разрушению зубов, стать причиной их утраты.

В ротовой полости человека обитает огромное количество различных микроорганизмов. Они оседают на зубах, деснах, языке и слизистой щек. Колонии микробов и продукты их жизнедеятельности приводят к целому ряду стоматологических проблем. Помимо этого, попадая в организм, бактерии провоцируют развитие патологии ЖКТ.

Значение гигиены полости рта заключается в профилактике основных стоматологических заболеваний, а также в поддержании привлекательного внешнего вида человека.

Гигиена полости рта имеет высокую результативность, если выполнять ее правильно. Вот несколько правил:

* + чистите зубы два раза в день (утром и вечером);
  + меняйте зубную щетку каждые 3-4 месяца, для того, чтобы предотвратить рост бактерий на основании щетины;
  + рациональное питание (*несбалансированная диета становится причиной распада зубов, которые нуждаются в достаточном поступлении кальция и других минералов*);
  + используйте фторсодержащие пасты (*это помогает повысить устойчивость эмали к действию кислот, уменьшает риск разрушения зубов. Фтор вы найдете в питьевой воде, зубных пастах, жидкостях для полоскания рта*.);
  + *невозможна гигиена полости рта без обработки десен и языка (этим вы предотвратите болезни пародонта, снизите риск кровоточивости слизистых, избавитесь от неприятного запаха, скопившихся во рту бактерий);*
  + вредные привычки, а именно курение*(избавьтесь от сигарет, если хотите сохранить белизну эмали. Табак вызывает преждевременное старение тканей ротовой полости, гигиена зубов курильщика значительно страдает);*
  + используйте жидкость для полоскания рта (*она освежает дыхание, помогает предотвратить заболевания десен*);
  + не используйте свои зубы как инструмент для раскалывания орехов, открывания бутылок, перекусывания ниток и т.д. В подобных случаях происходит неизбежное травмирование зубов и образование трещин эмали, неровностей и полостей, что в итоге существенно увеличивает риск возникновения кариеса.

*Соблюдение этих простых правил и посещение врача стоматолога не реже чем раз в полгода позволит надолго сохранить стоматологическое здоровье и избежать излишних трат на лечение!*

***государственное учреждение «Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии»***

*Яна Миличенко*