

С 6 по 12 февраля на Кубани пройдет Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта



Многочисленные исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, осложнений при беременности.



– Гигиена полости рта крайне важна для всего организма. Поэтому прежде всего нужно регулярно – дважды в день – чистить зубы. Чистке необходимо уделять не менее 3-х минут. Тщательно вычищать самые труднодоступные места. Движения должны производиться вдоль, а не поперек зубов. Не следует забывать про язык и нёбо – часто именно они являются основной причиной активного размножения патогенных бактерий. Менять зубную щетку рекомендуется не реже, чем раз в 3 месяца. Кроме того, конечно же, надо правильно подобрать средства ухода за зубами, правильно питаться, исключить вредные привычки, регулярно проходить осмотр у стоматолога, – подчёркивает и.о. заместителя главного врача ГБУЗ ЦОЗиМП **Наталья Юшкова**.

Зубы играют немаловажную роль для человека. Они нужны для образования речи, правильного процесса пережевывания и размельчения пищи, что влияет на её усвоение в системе пищеварения. В полости рта обитает огромное количество различных микроорганизмов, провоцирующих развитие воспаления. Не стоит забывать, что посредством кровеносной системы зубы связаны почти со всеми внутренними системами. Поэтому даже обычный кариес может вызвать неожиданные заболевания различных органов. В частности, проблемы с зубами могут привести к поражению сердца и кровеносных сосудов; нарушению в работе нервной системы и головного мозга; кожным

болезням; проблемам с ЖКТ, печенью и почками; ослаблению иммунитета в целом. Кроме того, частичное отсутствие даже одного зуба ведёт к отказу от употребления овощей и фруктов, являющихся основным источником витаминов, микроэлементов и минеральных веществ для организма. Таким образом, человек будет выбирать более мягкую и менее полезную пищу. Результатом такого питания станет развитие недугов.

Усилия, направленные на сохранение здоровья зубов, в свою очередь, окажут огромное положительное влияние на весь организм. Не говоря уж об эстетической стороне вопроса: кто не мечтает о голливудской улыбке?! Белоснежные, ровные и красивые зубы – результат большой работы, свидетельствующий об аккуратности человека и о том, что он следит за собой. Поэтому очень важно регулярно посещать стоматолога и проводить ежедневную тщательную гигиену полости рта.

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края