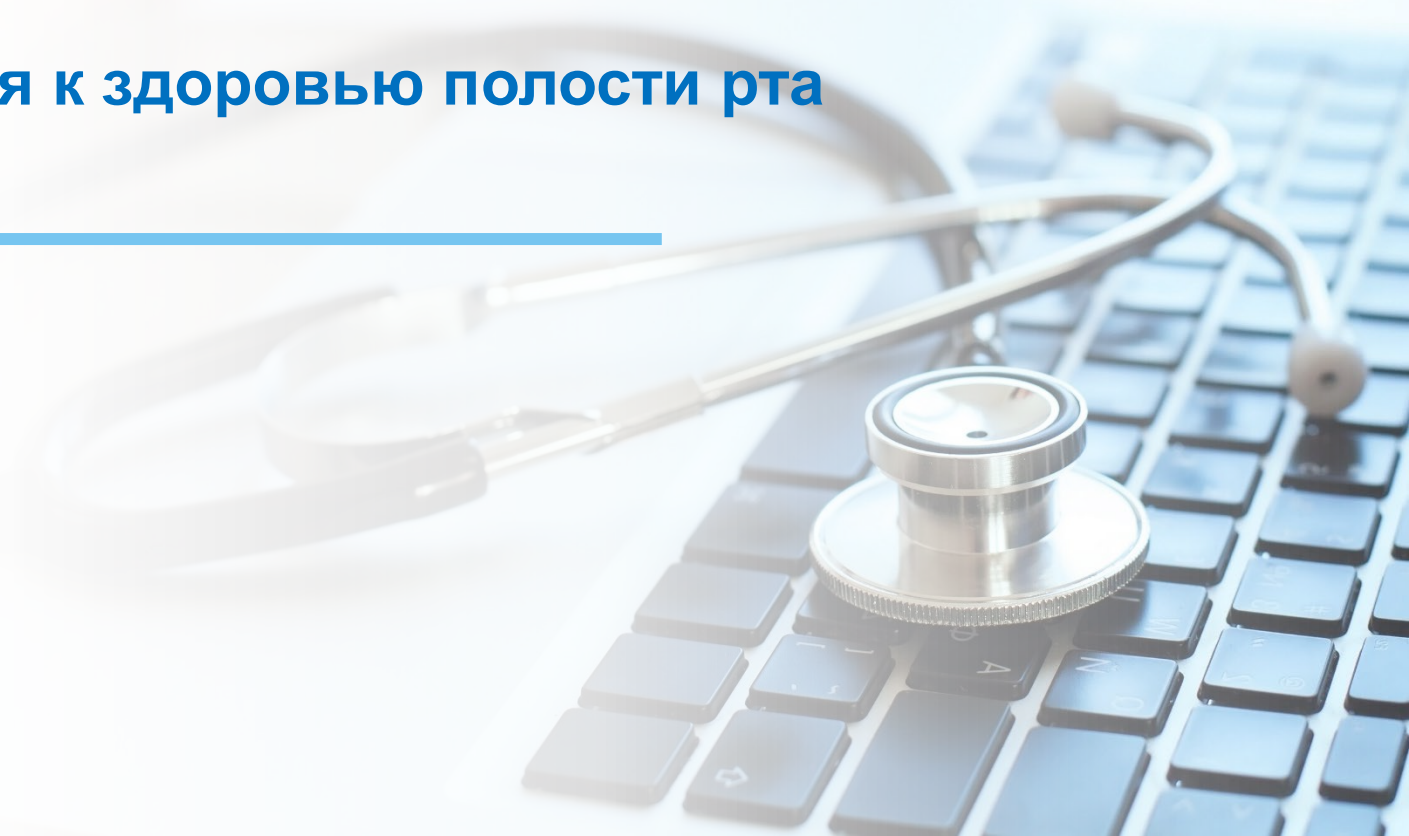


20 марта - Всемирный день здоровья полости рта

Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта
16-22 марта 2026 г.



«Здоровые зубы — зеркало здоровья»

Основными стратегическими целями в области стоматологического здоровья населения являются достижение следующих результатов:

- Пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 естественных зубов в конце своей жизни, чтобы считаться здоровыми
- Дети должны иметь 20 зубов во временном прикусе
- Здоровые взрослые должны иметь в общей сложности 32 зуба и 0 кариозных полостей

Здоровье зубов — это не только чисто эстетическая проблема, но и проблема здоровья всего организма.



Здоровые зубы – это огромная польза для здоровья

Открытая белозубая улыбка - символ привлекательности

Искренне улыбающийся человек со здоровыми зубами:

- **Располагает к общению**
- **Обладает более высокой самооценкой**
- **Уверен в себе**
- **Чаще добивается поставленных целей**
- **Успешно строит карьеру**
- **Имеет стойкий иммунитет**
- **Реже обращается к врачам с жалобами на здоровье**
- **Обладает большей стрессоустойчивостью**

Ответственность - это ваше здоровье



Ответственность - это ваше здоровье

Понимание взаимосвязи болезней зубов и других органов — важное знание, которым должен владеть каждый и своевременно принимать меры

Болезни зубов:

- Снижают качество жизни
- Ухудшают социальное взаимодействие
- Влекут за собой необходимость в лечении
- Способствуют крупным материальным расходам

Человек должен содержать зубы здоровыми!
Проблемы с зубами отражаются на работе всего организма!



Полости рта и носа частично блокируют проникновение многих болезнетворных бактерий и вирусов

Регулярный уход - чистка зубов, санирование полости рта, поддержание здоровья слизистых оболочек активизирует защиту от возбудителей респираторных заболеваний

У лиц с множественной формой кариеса снижен иммунитет! Они чаще болеют простудными заболеваниями с осложнениями!

- Пораженные кариесом зубы - источник хронической инфекции полости рта (*микробы переходят из кариозных полостей на миндалины, вызывая ангину*)
- Частые ангины - риск развития ревматизма, повреждений суставов (*артриты*)

Здоровье полости рта - здоровый организм



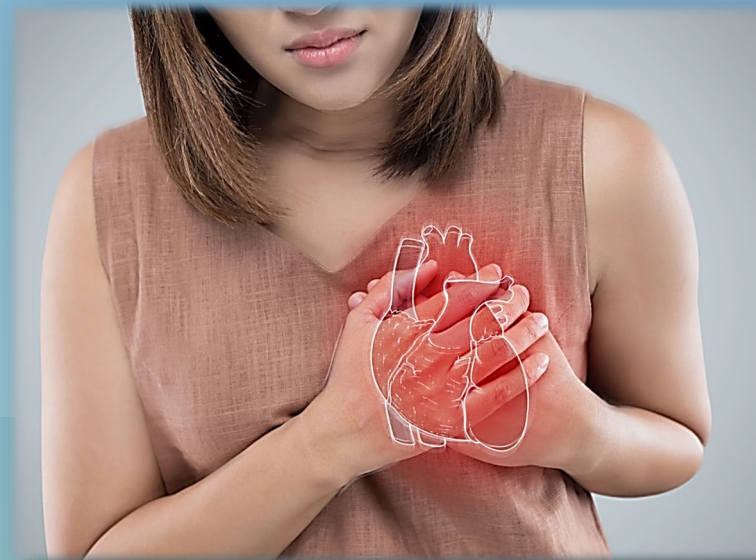
Заболевания полости рта и сердца

Чистка зубов и уход за всей полостью рта - это профилактика заболеваний сердца

- При плохой гигиене полости рта микробы проникают в сосуды десен, а оттуда – в общую систему кровообращения
- Происходит поражение стенок артерий, их воспаление и утолщение, что нарушает кровообращение (*особенно коронарных артерий*)
- Повышается риск развития инфаркта миокарда

Если Вы чистите зубы один раз в день, на **70%** увеличиваете риск получить болезни сердца!

Здоровье полости рта - здоровый организм



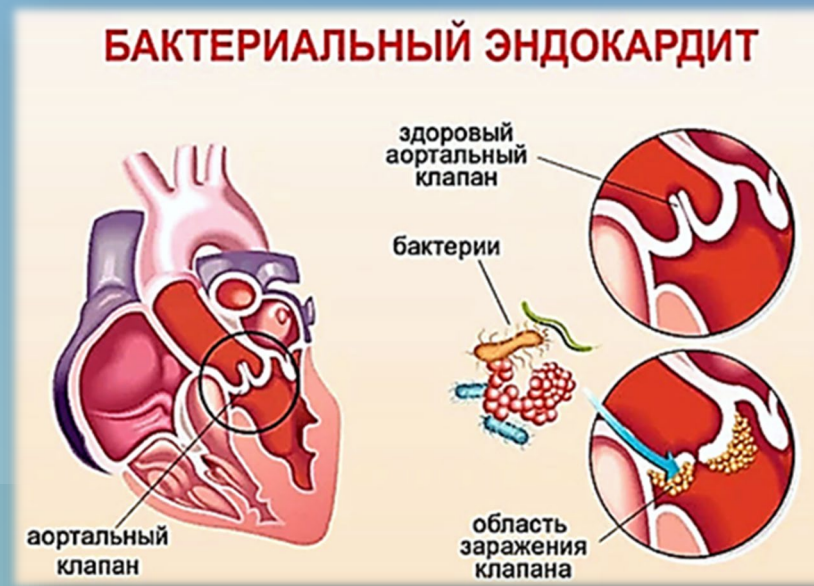
Заболевания полости рта и сердца

Бактерии через кровоток достигают сердца, прикрепляются к стенкам сосудов, задерживаются на сердечных клапанах

Последствия - ревматизм, инфекционный эндокардит

- Ревматизм сердца (*ревмокардит*) - это воспаление мышц аутоиммунного типа, приводящее к патологии клапанов (*угроза сердечной недостаточности и смерти*)
- Инфекционный эндокардит – это заболевание, сопровождающееся поражением клапанов сердца полипами и язвами, изменениями пристеночного эндокарда (*риск развития тромбоза*)
- Если у пациента зачатки атеросклероза (*даже при отсутствии зубной боли*) плохая гигиена зубов, инфекции на деснах - это факторы риска сердечных приступов и смерти

Здоровье полости рта - здоровый организм



Заболевания полости рта и сахарный диабет 2 типа

95% взрослых людей, страдающих диабетом 2 типа имеют проблемы с зубами!

- Ухудшает состояние полости рта, способствует разрушению зубов и десен
- Является предрасполагающим фактором для развития пародонтоза и пародонтита

Пародонтит – это воспаление, провоцирующее процесс разрушения в пародонте - комплексе тканей, отвечающих за удерживание зуба

В обостренной форме проявляется: выраженной кровоточивостью, сильным отеком, покраснением, иногда – появлением язв в тканях десны

Боль постоянная пульсирующая, повышенная температура, головная боль, интоксикация (**слабость, тошнота, потеря аппетита**)

**Здоровье полости рта -
здоровый организм**



Здоровье полости рта - здоровый организм

Заболевания полости рта и беременность

На ухудшение состояния здоровья ротовой полости у женщин во время беременность оказывают ряд факторов:

- Плохая гигиена, неправильный уход за зубами
- Изменение рациона питания, пищевых привычек
- Токсикоз (*повышенная кислотность негативно влияет на эмаль*)
- Снижение иммунитета
- Изменение гормонального фона (*возрастают уровни гормонов эстрогена и прогестерона, усиливающие приток крови к слизистым, в том числе в полости рта*)
- Воспаление и кровоточивость десен (*гингивит*)



Особенности ухода за зубами во время беременности

- Сократить потребляемые углеводы и сладости *(могут спровоцировать кариес)*
- Исключить из рациона газированные напитки, соки тетрапак *(избыток кислот и сахаров)*, заменив их питьевой водой, нежирным молоком, свежими фруктами
- Согласовать применение БАДов и витаминов с акушером - гинекологом
- Ежедневно чистить зубы утром и вечером мягкой щеткой с пастой, содержащей фтор *(используйте дополнительно зубную нить)*
- Полоскать рот составами с шалфеем, ромашкой *(обладают противовоспалительным действием)*
- Полоскать рот содовым раствором после рвоты *(нейтрализует действие кислоты, сохраняя эмаль)*
- Посещать стоматолога *(даже при отсутствии жалоб)*

**Здоровье полости рта -
здоровый организм**



Что вредит здоровью полости рта

1. Злоупотребление горячей пищей и сочетание её с холодной *(от воздействия $t^{\circ}\text{C}$ нарушается питание клеток десневой ткани, эмаль постепенно истончается)*
2. Пить много кофе, чая, красящих напитков *(красители и танины устойчиво окрашивают поверхность зубов, формируя коричневый налет)*
3. Злоупотребление алкоголем *(снижает выработку слюны, вызывая сухость во рту)*
4. Частые перекусы сладостями
 - леденцами, особенно если грызть *(скол эмали)*
 - шоколадом *(в молочном и белом - высокое содержание сахара)*
 - мармеладом и жевательными конфетами *(налипают на зубах, вытаскивают пломбы при жевании)*
 - сладкими газированными напитками *(разрыхляют эмаль, вымывая минералы)*



- ❑ Никотинсодержащая продукция: сигареты, кальян, вейпы, снюсы (*нарушается питание десен, иссушается слизистая, образуется зубной налет, формируется зубной камень*)
- ❑ Разгрызание твердых орехов (*скол эмали, появление зазубрин, V-образных потертостей на краях передних резцов*)
- ❑ Длительное жевание резинки (*вытягивает пломбы из зубных полостей*)
- ❑ Ношение пирсинга во рту и на губах (*царапают, скалывают, переохлаждают или перегревают эмаль*)
- ❑ Использование зубов в качестве инструмента (*перекусить нить, открыть пробку*)
- ❑ Занятия контактных видов спорта - бокс, панкратион, хоккей, борьба, без защитных кап для зубов
- ❑ Частые сжимания челюсти, скрип зубами во сне

Что вредит здоровью полости рта



Кальций

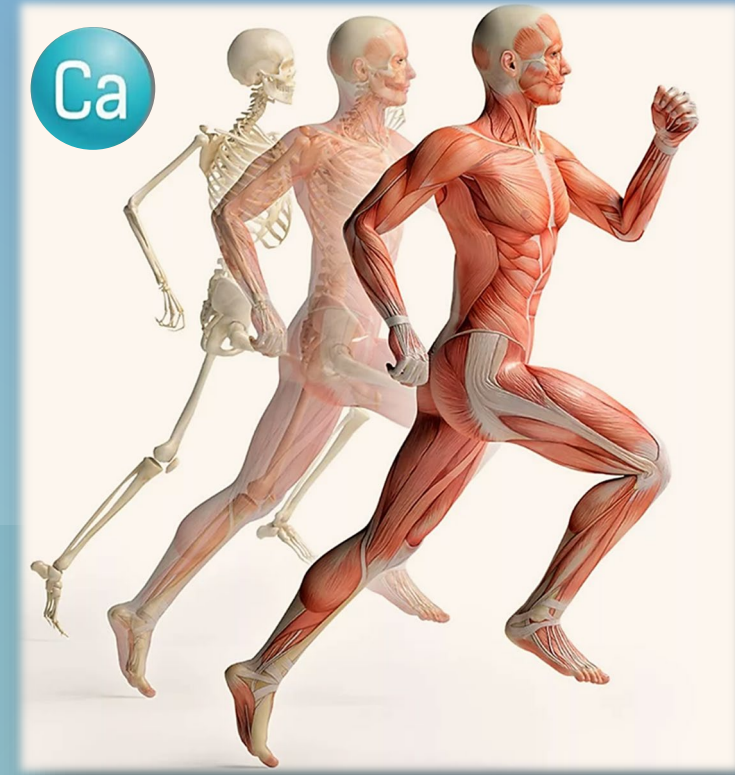
Содержится в костях и зубах *(вес 1-1,2 кг)*

- Является основным компонентом минерального матрикса *(обеспечивает полноценную структуру скелета)*
- Стимулирует активность гормонов и ферментов
- Нормализует сон
- Снижает давление
- Избавляет организм от радионуклидов и солей тяжёлых металлов

Дефицит кальция в организме ощущается как усталость:

- Бессонница, повышенная утомляемость
- Ломкие волосы и ногти, сухость и шелушение кожи
- Мышечная слабость, боль в суставах

Вещества, необходимые для здоровья зубов



Кальций

Источники: рыба, морские водоросли, твердые сыры, творог, кефир, йогурт, орехи (*фундук, грецкий, арахис, миндаль*), курага, изюм, кунжут, подсолнечные и тыквенные семена, зелень (*петрушка, укроп*), чеснок, фасоль

Суточная потребность в кальции:

- Дети до 3 лет — 700 мг
- Дети с 4 до 7 лет — 1000 мг
- Подростки до 16 лет — 1300 мг
- С 17 до 50 лет — 1000 мг
- Люди старше 50, беременные — 1200 мг

Когда кальция нужно больше, чем обычно:

- Подростковый возраст (*быстрый рост скелета*)
- Беременность и кормление грудью
- Пожилой возраст (*хрупкость костей*)

Кальций хорошо усваивается организмом при достаточном уровне витаминов D, K2, фосфора, магния, полезных жиров!

Вещества, необходимые для здоровья зубов



Фтор

Содержится в пище в доступной форме

Продукты, богатые фтором: жирная рыба, морепродукты, орехи, желатин, яйца, лук, кукуруза, цитрусовые

- Улучшает минерализацию зубной эмали
(поддерживает pH слюны, снижая кислотность)
- Сдерживает размножение патогенной среды во рту
(препятствует образованию налета)

Суточная норма для детей - около 2 мг, для взрослых — около 4 мг

Переизбыток фтора приводит к заболеваниям эмали, негативно влияет на полезную *(сапрофитную)* микрофлору полости рта! Особо опасен переизбыток в детском возрасте!

Помимо фтора и кальция важными являются витамины D, E, A, B2, B3, B12, C, P, микроэлементы Zn, K, Mg, I

Вещества, необходимые для здоровья зубов



Правила, позволяющие сохранить здоровье

- Ежедневно два раза в день чистить зубы от 3 до 5 минут
- Использовать дополнительные средства и предметы гигиены для более качественной чистки (*зубную нить, ирригатор, ополаскиватели*)
- Полоскать рот после каждого приёма пищи
- Посещать стоматолога 2 раза в год для профилактических процедур (*профессиональная гигиена полости рта, насыщение зубов минералами*)
- Своевременно выявлять и лечить заболевания зубов и дёсен



Свойства качественной зубной пасты:

- Обладать приятным вкусом и запахом
- Производить высокий освежающий эффект
- Препятствовать образованию налета на зубах
- Быть однородной
- Не высыхать и не расслаиваться при хранении
- Оказывать противокариозное действие
- Быть безвредной для организма (*гипоаллергенной*)
- Соответствовать заявленному эффекту после применения

Внимание! Для полноценной чистки зубов достаточно полоски пасты длиной 0,5 -1 см!

Для правильного подбора зубной пасты внимательно изучите ее назначение и состав!

Выбор зубной пасты



1. Профилактические (*гигиенические*) зубные пасты без лечебного воздействия, используют ежедневно для очищения и освежения полости рта, при отсутствии жалоб на состояние зубов и десен
2. Лечебно-профилактические - наиболее обширная группа зубных паст: фторсодержащие, реминерализующие, с отбеливающим эффектом, для чувствительных зубов, действующие на слизистую оболочку рта (*при гингивите и пародонтозе*)
3. Пасты Total (*с комплексным действием, выполняющие одновременно несколько функций*)
4. Лечебные пасты (*используют короткое время, только по назначению врача*)
5. Детские зубные пасты (*используют согласно возрасту ребёнка*)

Внимание! Первые молочные зубы очищают с помощью специальной резиновой щеточки или салфетки, намотанной на палец!

Выбор зубной пасты



Классификация зубных паст по действию

Пасты с противокариесным эффектом	Пасты с противопародонтитным эффектом	Пасты с отбеливающим эффектом
<p>Не являются лечебным средством, обеспечивают профилактику кариесных разрушений эмали за счет ее укрепления фтором и кальцием</p>	<p>Содержат травяные сборы, помогающие уменьшить кровоточивость десен и купировать воспалительный процесс</p>	<p>Содержат абразивные частицы (<i>чаще всего соду</i>) и перекись водорода для осветления зубной эмали на пару тонов</p>

Как правильно выбрать зубную щетку

Жесткость щетины (3 уровня жесткости)	Кому показано и какое действие оказывает
Мягкая	<ul style="list-style-type: none">✓ Детям✓ Беременным✓ При склонности к десневым кровотечениям
Средней жесткости	<ul style="list-style-type: none">✓ Деликатна к эмали и слизистым оболочкам✓ Обладает высоким качеством чистки✓ Для людей с природными зубами и прошедших протезирование
Жесткая	<ul style="list-style-type: none">✓ Использовать только по рекомендации врача✓ При повышенном образовании твердых зубных отложений

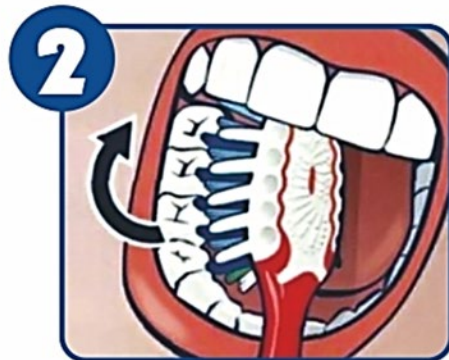
Как правильно выбрать зубную щетку

Конфигурация щетинок	Материал для щетинок
<ul style="list-style-type: none">✓ Скошенные и расположенные с наклоном щетинки <i>(удаляют зубной налет более эффективно и позволяют качественно очистить коренные зубы)</i>✓ Многоуровневое рассредоточение щетины позволяет проникнуть в узкие промежутки✓ Щетина, собранная в пучки <i>(увеличивает зону охвата, в том числе область шейки зуба)</i>	<p>Наиболее популярны щетинки из синтетических материалов:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Более устойчивы к изнашиванию✓ Имеют хорошую упругость✓ Деликатны в отношении обрабатываемых поверхностей✓ Легче обрабатываются <i>(позволяет избежать скопления вредных бактерий на поверхности)</i>

Как правильно чистить зубы



Для чистки наружной поверхности зубов необходимо расположить головку зубной щётки под углом 45° и произвести выметающие движения от десны.



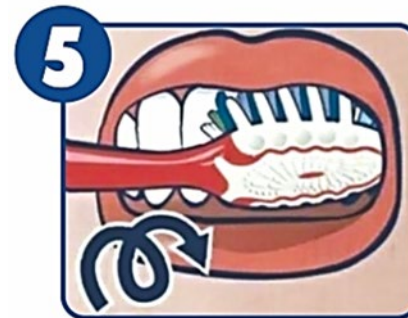
Внутренние поверхности жевательных зубов очищают короткими выметающими и круговыми движениями, располагая щётку под углом к зубу.



При чистке внутренней поверхности передних зубов необходимо располагать зубную щётку вертикально и производить движения - от десны к режущему краю зуба.



Жевательные поверхности зубов очищают движениями вперед-назад, при этом зубную щётку располагают горизонтально.



Массаж дёсен производят круговыми движениями щётки с захватом зубов и дёсен при сомкнутых челюстях.



- Очищать язык необходимо, начиная с задней поверхности по направлению к передней
- Бережно очистите внутреннюю поверхность щёк

Правила хранения зубной щетки и уход за ней

1. После использования зубную щетку очищать под струей проточной воды (*для лучшей обработки использовать умеренно горячую воду*) длительный контакт с высокой температурой способен причинить вред щетине и деформировать ее
2. Каждые 7 дней обрабатывать дезинфицирующим раствором (*наиболее доступное средство - перекись водорода*)
3. Хранить в специально адаптированной подставке, имеющую хорошую вентиляцию, не допускающую скопления влаги (*угроза образования черной плесени*)
4. Для защиты щетины от воздействий внешней среды целесообразно использовать специальный колпачок

Не жалейте времени и средств на заботу о своих зубах, и Ваша улыбка будет самая красивая и счастливая!



**Регулярная забота о гигиене полости рта и здоровье зубов
поможет предотвратить многие болезни и сохранить здоровье
на долгие годы!**



Наш Телеграмм-канал t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

