



Профилактика заболеваний полости рта

В широком смысле профилактика заболеваний полости рта начинается еще до рождения человека – с подготовки будущих родителей к беременности, а также мер по сохранению здоровья матери и плода.

После рождения еще до прорезывания первых зубиков родители проводят ребенку гигиенические процедуры, затем постепенно обучают ребенка правилам гигиены и ухода за полостью рта.

Повзрослев, мы сами ежедневно и тщательно должны проводить гигиенические манипуляции по сохранению здоровья своей ротовой полости. Помимо ежедневной гигиены, важной мерой профилактики является своевременное лечение зубов и протезирование отсутствующих.

При этом зубные протезы должны быть удобными и не являться источником постоянных микротравм полости рта. Для этого после их изготовления необходимо несколько раз приходить к стоматологу-ортопеду для поправок протеза.

Сохранение здоровья полости рта – это не только забота о зубах, но и профилактика заболеваний десен, мягких тканей ротовой полости и кожи губ. Представляем вам 10 компонентов сохранения здоровой улыбки:

- Соблюдайте гигиену полости рта – чистите зубы, слизистую щек и язык по 4 минуты два раза в день – после завтрака и перед сном;
- Ограничьте потребление слишком горячей, острой пищи и обжигающих напитков;
- Откажитесь от курения и алкоголя;
- Избегайте избыточного воздействия ультрафиолетового излучения;
- Своевременно лечите заболевания полости рта;
- Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры;
- Посещайте стоматолога, пародонтолога – 2 раза в год;
- Посещайте ЛОР-врача – 1 раз в год;
- Употребляйте больше овощей и фруктов и меньше сладостей;
- Больше двигайтесь. Достоверно доказано, что физическая активность положительно сказывается на работе всех систем организма и снижает риск возникновения онкологических заболеваний.

Берегите свое здоровье! Ведь, как сформулировал Томас Мор: «Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».