**6- 12 февраля –**

**неделя ответственного отношения к здоровью полости рта**

Большинство патологий полости рта предотвратимы и на ранних стадиях поддаются лечению. Наиболее распространены кариес зубов, заболевания периодонта, потеря зубов и онкологические заболевания полости рта. К другим значимым для общественного здравоохранения патологиям ротовой полости относятся расщелины губы или нёба, нома (тяжелое гангренозное заболевание, поражающее в первую очередь ткани полости рта, которым в основном страдают дети) и стоматологические травмы.

По данным Глобального доклада ВОЗ о состоянии здоровья полости рта (2022 г.), численность людей, страдающих болезнями полости рта во всем мире, оценивается на уровне почти 3,5 млрд человек, при этом три четверти таких людей проживают в странах со средним уровнем дохода. По оценкам, кариес постоянных зубов имеют 2 млрд человек мире и 514 млн детей имеют кариес сменяемых зубов.

По мере усиления урбанизации и изменения условий жизни распространенность основных болезней полости рта в мире продолжает расти. Это в первую очередь связано с недостаточным поступление фтора в организм (из водопроводной воды и таких продуктов гигиены рта, как зубная паста), распространением дешевых продуктов питания с высоким содержанием сахаров и ограниченном доступностью первичной стоматологической помощи на местах. Продвижение на рынке продуктов питания и напитков с высоким содержанием сахара, а также табачных изделий и алкоголя ведет к росту потребления продукции, способствующей развитию патологий полости рта и других НИЗ.

У большинства болезней и патологий полости рта имеются общие факторы риска с четырьмя ведущими видами НИЗ (сердечно-сосудистыми, онкологическими и хроническими респираторными заболеваниями и диабетом), такие как употребление табака и алкоголя и нездоровый рацион питания с избыточным поступлением свободных сахаров.

Кроме того, имеются данные о взаимосвязи между диабетом и развитием и прогрессированием пародонтита. Существует также причинно-следственная связь между чрезмерным потреблением сахаров и диабетом, ожирением и зубным кариесом. Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций. Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога.

Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета. Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг. Ученые установили связь между зубным налетом и болезнью Альцгеймера.

**Профилактика**

Бремя заболеваний полости рта и других неинфекционных заболеваний можно уменьшить с помощью мероприятий общественного здравоохранения, направленных на противодействие распространенным факторам риска. К ним относятся:

* обеспечение сбалансированного питания за счет снижения доли свободных сахаров и повышения доли фруктов и овощей в рационе и отказа от различных напитков в пользу воды;
* прекращение употребления всех видов табачных изделий, включая орех катеху;
* сокращение потребления алкоголя;
* содействие использованию средств защиты при занятиях спортом и поездках на велосипедах и мотоциклах в целях снижения риска лицевых травм.