**С 05 – 11 февраля 2024 года - Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта**

Болезни зубов и полости рта являются самыми распространенными заболеваниями среди населения.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), численность людей, страдающих заболеваниями полости рта во всем мире, составляет 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 в мире, кариес сменяемых зубов имеют 514 млн детей.

ТЩАТЕЛЬНАЯ И ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ЗАДАЧЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

* Правило №1 – Гигиенический уход за полостью рта необходимо начинать с момента прорезывания первого молочного зуба.
* Правило №2 – Регулярная обязательная чистка зубов утром и вечером. Родители с первого зуба должны прививать привычку ухаживать за полостью рта, необходимо объяснить важность данных мероприятий для здоровья.
* Правило №3 – Посещение врача-стоматолога каждые шесть месяцев с целью профилактики и контроля развития возможных заболеваний зубов и десен.
* Правило №4 – Правильно подобранные средства для ухода за полостью рта – паста со фтором/без фтора, зубная щетка разной степени жесткости, монопучковые щетки для более тщательной чистки зубов, зубная нить.
* Правило №5 – Активное использование зубной нити. Зубная нить позволяет удалить остатки пищи и зубной налет с поверхностей зубов, недоступных обычной зубной щетке, например, между зубов. Помогает предотвратить воспаление десен, сохранить белизну зубов и предупредить образование зубного камня.
* Правило №6 – Правильная техника чистки зубов. Каждое движение выполняется 8-10 раз. Чистку начинаем с языка специальным скребком или зубной щеткой. Нижние зубы - снизу вверх. Верхние зубы – сверху вниз. Внутренняя поверхность верхних зубов – щетка вертикально. Жевательные поверхности – вперед-назад. Заканчиваем чистку круговыми движениями щетки с захватыванием всех зубов и десен.
* Правило №7 – Ограничение употребления сахара и соблюдение здоровых привычек питания.
* Правило №8 – Отказ от курения.