

20 марта 2024 года – Всемирный день здоровья полости рта



Позаботьтесь о гигиене полости рта сегодня, чтобы наслаждаться здоровой улыбкой завтра!

Чистые зубы и здоровые дёсны не только придают уверенности вашей улыбке, но и имеют прямое влияние на ваше общее благополучие. Правильный уход за полостью рта не только улучшает внешний вид, но и помогает предотвратить различные заболевания дёсен и зубов.

■ **Регулярная чистка зубов** – это основа здоровья полости рта. Рекомендуется чистить зубы два раза в день: утром и перед сном, чтобы удалять налёт и пищевые остатки, которые могут привести к развитию кариеса.

■ **Использование зубных нитей** не менее важно. Они помогают очистить межзубные промежутки от остатков пищи и бактерий, предотвращая развитие кариеса и заболеваний дёсен.

■ **Использование скребка для чистки языка** поможет устранить бактерии и остатки пищи, которые могут вызывать неприятный запах изо рта. Чистый язык способствует свежему дыханию и общему ощущению чистоты во рту.

■ **Использование ополаскивателя для полости рта** помогает уничтожить бактерии, освежить дыхание и предотвратить образование зубного налёта. Выбирайте ополаскиватель без спирта и с антисептическими свойствами.

■ **Здоровое питание**, богатое фруктами, овощами и кальцием, помогает в поддержании здоровья зубов и дёсен. Также для увлажнения слизистой оболочки рта и удаления остатков пищи следует **пить достаточное количество воды.**

■ **Не стоит забывать и о регулярных посещениях стоматолога** (раз в полгода) для профессиональной чистки зубов, осмотра полости рта и выявления проблем на ранних стадиях.

Выполнение всех этих шагов поможет сохранить вашу улыбку яркой, а вас – уверенными в себе. Не забывайте, что здоровье полости рта имеет огромное значение не только для вашего внешнего вида, но и для общего благополучия организма.

В рамках проведения Всемирного дня здоровья полости рта 20 марта 2024 года будут организованы «прямые» телефонные линии:

с 12:00 до 13:00 по телефону 5-91-15 на ваши вопросы ответит врач-стоматолог детский (заведующий) стоматологического отделения для обслуживания детского населения Максименко Анна Васильевна

**с 14:00 до 15:00 по телефону 3-96-37 – заведующий стоматологической
поликлиникой, врач-стоматолог-терапевт Пинчук Татьяна Филипповна**

**с 14:00 до 15:00 по телефону 7-81-66 – врач-стоматолог-терапевт
(заведующий) стоматологического отделения для обслуживания взрослого
населения Руденко Татьяна Вячеславовна**

*Отделение общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*