**Профилактические лекции в рамках Недели ответственного отношения к здоровью полости рта**

10 февраля в рамках Недели ответственного отношения к здоровью полости рта в МКДОУ «Детский сад № 27 «Журавушка» провели беседу с детьми на тему: «Гигиена полости рта». На беседе присутствовало 16 воспитанников.





целью профилактики стоматологических заболеваний. От качества её проведения зависит не только здоровье Гигиена полости рта — это комплекс мер, направленных на удаление зубных отложений с зубов, но и состояние дёсен, слизистой полости рта и даже органов желудочно-кишечного тракта.

**9 ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ**

**1. Регулярное посещение стоматолога**

**2. Правильная чистка зубов**

**3. Качественный подбор зубной пасты**

**4. Очищение всей полости рта**

**5. Соблюдение санитарных норм**

**6. Использование зубной нити**

**7. Аккуратное обращение с зубочистками**

**8. Учитывание влияния кислоты и сахара на зубы**

**9. Правильное сбалансированное питание**

**Зачем нужно поддерживать гигиену ротовой полости?**

Во рту обитает более 20-ти видов бактерий, продукты жизнедеятельности которых негативно сказываются на здоровье зубов. Бактерии питаются частичками пищи, оставшимися на зубах после еды, и выделяют кислоты. Последние разъедают зубную эмаль, открывая микробам путь для проникновения внутрь, в результате чего формируется кариозная полость.

Кроме того, качественная гигиена ротовой полости отвечает и за ряд других функций:

* сохраняет здоровый цвет эмали;
* освежает дыхание;
* предупреждает воспаление дёсен и пародонта;
* является профилактикой стоматита (воспаления слизистой

**Что будет, если не поддерживать гигиену?**

Без должного гигиенического ухода развивается кариес, который со временем может осложниться пульпитом и периодонтитом. Данные заболевания требуют эндодонтического лечения, вследствие чего ткани зуба лишаются питания и становятся более хрупкими.

Несвоевременное удаление зубного камня приводит к воспалению дёсен и развитию пародонтита. При этом костная ткань альвеолярного отростка постепенно атрофируется, что может привести к потере зубов и необходимости дорогостоящего протезирования.

Таким образом, правильная и регулярная гигиена зубов не только сохраняет здоровье всей полости рта, но и экономически выгоднее лечения.

**Какие бывают разновидности гигиены полости рта?**

Различают **индивидуальную** гигиену, которая проводится в домашних условиях, и **профессиональную** — в кабинете стоматолога.

Гигиена полости рта дома позволяет удалить скопившиеся остатки пищи и снять мягкий зубной налёт. Одной лишь щётки и пасты недостаточно для полной очистки всех поверхностей зубов и межзубных промежутков. Процедура должна включать использование ополаскивателя, зубной нити или ирригатора.

**Что нужно для поддержания гигиены?**

Для качественной гигиены полости рта важен правильный выбор зубной щётки и пасты. По механизму работы щётки делят на мануальные (ручные), электрические и ультразвуковые.

По жёсткости щетинок они бывают:

* **мягкие** — предназначены для детей до 12 лет, при гиперчувствительности зубов и острых заболеваниях дёсен и слизистых;
* **средней жесткости** — для всех пациентов со здоровыми зубами старше 12-ти лет;
* **жёсткие** — при повышенной склонности к образованию зубного камня.

Дети должны использовать мягкие щётки, поскольку молочные зубы обладают меньшей минерализацией. Переходить на щётки средней жёсткости до 12-ти лет не рекомендуется, т. к. это может привести к стиранию эмали. Менять зубную щётку взрослым и детям нужно не реже 1-го раза в 3 месяца.