

СОСТОЯНИЕ ПОЛОСТИ РТА СУЩЕСТВЕННО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Если вы хотите иметь белоснежную здоровую улыбку, свежее дыхание, тотальную экономию на стоматологических услугах, **то вам необходимо тщательно следить за гигиеной полости рта!**

Недостаточный либо неправильный уход за полостью рта может привести к появлению самых разных заболеваний ЖКТ, сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной систем и других. Активное распространение бактерий провоцирует возникновение хронического очага инфекции в полости рта. Это, в свою очередь, вызывает нарушения в работе иммунной системы организма и приводит к поражению различных внутренних органов. Поэтому комплексная гигиена полости рта играет важную роль как для сохранения привлекательной улыбки, так и для поддержания здоровья в целом.



СРЕДСТВА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА:



- пасты и гели для чистки зубов, зубные порошки;
- ополаскиватели полости рта, зубные щетки;
- приспособления для очищения языка;
- межзубные щетки (ершики);
- зубные нити, зубочистки;
- межзубные стимуляторы, ирригаторы полости рта;
- средства для ухода за съёмными ортопедическими и ортодонтическими конструкциями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА:

- Чистку ротовой полости проводите дважды в день: утром и вечером (не менее 2 минут) при помощи зубной щетки и пасты.
- Для чистки зубов выбирайте щетку с синтетическими ворсинками.
- Чистящий атрибут обычно меняйте каждые 3—4 месяца.
- После каждой процедуры щетку тщательно промывайте проточной водой. Храните её в вертикальном положении, и не допускайте соприкосновения с зубными щётками остальных членов вашей семьи.
- Не забывайте, гигиена полости рта включает в себя очистку языка и десен.
- Межзубные промежутки рекомендуется чистить после каждого приема пищи.
- Не пренебрегайте и жидкостями для полоскания рта, а также жевательными резинками (без сахара!). Эти средства имеют удобный формат, их можно носить с собой. Регулярное их применение способствует свежему дыханию и своевременному очищению зубов в любых условиях.
- Не забывайте регулярно посещать стоматолога (1—2 раза в год).

СЛЕДУЙТЕ ПРОСТЫМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СОВЕТ ВРАЧА

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ!

- Незаживающая кровоточащая язва на губе, десне или слизистой оболочке полости рта
- Уплотнение или вздутие с внутренней стороны щеки, ощутимое языком
- Потеря чувствительности или онемение в любой части полости рта
- Белые или красные пятна на губах, языке или слизистой оболочке
- Трудности при пережевывании или глотании пищи
- Отек челюсти со смещением протезов
- Изменение голоса

Если вы обнаружили у себя эти или другие изменения в ротовой полости, вам необходимо немедленно обратиться к врачу!



ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАКА ПОЛОСТИ РТА?

- Запущенная гигиена полости рта (некачественное и несвоевременное лечение, пародонтит и другие вовремя не вылеченные заболевания могут способствовать смещению зубов, образованию зубных камней, присоединению инфекции).
- Курение, употребление «наса», «снюса», жевание бетеля.
- Табак + алкоголь (увеличивает заболеваемость примерно в 15 раз).
- Систематическое употребление слишком горячей пищи, острых блюд.
- Хронические механические травмы, нанесенные острым краем зуба, пломбы, некачественно изготовленным протезом.
- Вредные производственные факторы (химические производства, работа в запылённых помещениях, при критических температурах воздуха, чрезмерная инсоляция).

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА РОТОВОЙ ПОЛОСТИ:



- Полностью откажитесь от курения, жевания табака и употребления алкоголя.



- Ограничьте пребывание на солнце в середине дня (с 11 до 15 часов), используйте солнцезащитный крем и бальзам для губ.



- Гигиена — это важно! Чистка зубов, межзубных промежутков, полоскание помогают содержать полость рта здоровой и чистой.



- Ограничьте употребление слишком горячей пищи и обжигающих напитков, жареной и чрезмерно богатой консервантами еды.



- Регулярно посещайте стоматолога (в профилактических целях — 2 раза в год).

- Наблюдайте за тем, чтобы зубы или зубные протезы не травмировали слизистую полости рта.

**СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Подробнее
на портале
«30Ж 55»

