

Неделю с 16 марта по 22 марта 2026 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделей ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта).

Здоровые зубы – это не только красивая улыбка, но и важная составляющая здоровья всего организма. Проблемы с зубами непременно отражаются на работе различных органов и систем. Поэтому регулярная забота о гигиене полости рта поможет предотвратить многие болезни и сохранить здоровье на долгие годы. В ротовой полости человека обитает огромное количество различных микроорганизмов. Они оседают на зубах, деснах, языке и слизистой щек. Колонии микробов и продукты их жизнедеятельности приводят к целому ряду стоматологических проблем, а также, попадая в организм, бактерии провоцируют развитие патологии желудочно-кишечного тракта. Главное правило – гигиена. Это ежедневная двухразовая чистка зубов, полоскание рта после еды, очищение межзубных промежутков и дёсенной борозды.

Уход за полостью рта! Очень много людей, к сожалению, не задумываются о здоровье зубов. О гигиене полости рта широко говорить не принято. В то же время многих беспокоит неприятный запах изо рта. Разберемся, в чем же причины. Главный враг – это остатки пищи и зубной налёт (не всегда видимый) и его микробы, которых мы регулярно кормим, употребляя быстрые углеводы – сахар и все продукты с его содержанием, газированные напитки, белый хлеб... Самое главное в гигиене полости рта – удаление налета.

Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год.