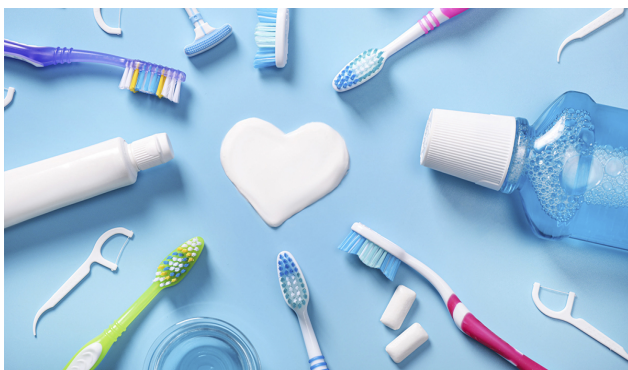


## Пресс-релиз к Всемирному дню здоровья полости рта



20 марта весь мир объединяется вокруг одной важной темы – здоровья зубов и десен. Всемирный день здоровья полости рта это не просто повод напомнить о чистке зубов, это возможность взглянуть на стоматологию как на фундамент общего самочувствия. Ведь кариес зубов – самая

распространенная проблема.

На сегодняшний день доказана прямая связь между здоровьем полости рта и состоянием всего организма:

1. бактерии, вызывающие воспаление десен, могут попадать в кровоток и способствовать образованию тромбов или воспалению внутренней оболочки сердца;
2. диабет повышает риск заболеваний десен, а тяжелые заболевания десен затрудняют контроль уровня сахара в крови;
3. патогенная микрофлора изо рта может попадать в легкие, повышая риск пневмонии, особенно у пожилых людей.

Вокруг стоматологии ходит множество заблуждений. Давайте разберем самые популярные из них.

**Миф 1:** «Если десны кровоточат, нужно чистить зубы реже».

*Реальность:* Кровоточивость – признак воспаления (гингивита). Чистить нужно тщательнее, но аккуратнее, используя мягкую щетку и обязательно зубную нить. Если не убрать налет, воспаление перейдет в пародонтит.

**Миф 2:** «Молочные зубы лечить не нужно, они все равно выпадут».

*Реальность:* Кариес на молочных зубах – это источник инфекции для зачатков постоянных зубов. Кроме того, преждевременная потеря молочного зуба ведет к нарушению прикуса.

**Миф 3:** «Отбеливание разрушает эмаль».

*Реальность:* Профессиональное отбеливание в клинике под контролем врача безопасно. Разрушает эмаль бесконтрольное использование домашних агрессивных средств (сода, лимон, дешевые полоски).

**Миф 4:** «Ирригатор заменяет зубную нить».

*Реальность:* Ирригатор – отличное дополнение, но он не всегда может механически снять плотный налет из межзубных промежутков. Нить (флосс) остается обязательным стандартом.

**Миф 5:** «Визит к врачу нужен только когда заболит».

*Реальность:* Когда зуб болит – это уже катастрофа. Профилактический осмотр раз в 6 месяцев позволяет выявить проблемы на этапе, когда лечение стоит дешево и проходит быстро.

Чтобы позаботиться о здоровье полости рта начните следовать этим правилам уже сегодня:

1. Чистите зубы утром и вечером минимум по 2-3 минуты. Используйте выметающие движения от десны к краю зуба, а не горизонтальные.
2. Зубная нить или межзубные ершики должны использоваться раз в день (лучше вечером перед чисткой щеткой).
3. Используйте ополаскиватель для свежести и дополнительной защиты, но не как замену чистке. При выборе отдавайте предпочтение средствам без спирта в составе.
4. Ограничьте частоту потребления сладкого и кислого. После употребления сладостей прополощите рот водой.
5. Посещайте стоматолога раз в полгода для снятия твердого налета (камня), который невозможно убрать щеткой.

Не откладывайте заботу о себе на потом. Если вы не были у стоматолога более полгода – запишитесь на профилактический осмотр.

20 марта 2026 года можно получить консультационную помощь по вопросам профилактики и лечения заболеваний полости рта:

- в У «Гомельская областная стоматологическая поликлиника» с **12.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 56-09-23**, а также **бесплатно проконсультироваться с 9.00 до 12.00 по адресу: г.Гомель, пр. Ленина, 8А, кабинет 2-3;**

- заведующего 2-м стоматологическим отделением филиала № 2 ГУЗ «Гомельская центральная городская стоматологическая поликлиника» Сарело Елены Степановны (детский прием) с **12.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 33-53-65.**

*Анна Пигулевская,  
инструктор-валеолог  
отдела общественного здоровья  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*