**к Всемирному дню здоровья полости рта**

Отделение общественного здоровья Государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» информирует:

20 марта 2017 года проводится Единый день здоровья, посвященный профилактике заболеваний полости рта.

Здоровье полости рта необходимо для общего здоровья и качества жизни. Это состояние, свободное от боли в области рта и лица, рака полости рта и горла, инфекций и язв полости рта, пародонтита (болезни десен), разрушения и выпадения зубов, а также от других болезней и расстройств, ограничивающих способность человека кусать, жевать, улыбаться и говорить, а также его психосоциальное благополучие.

Самыми распространенными болезнями полости рта являются кариес зубов, пародонтит (болезнь десен), рак полости рта, инфекционные болезни полости рта, травмы и врожденные патологии.

По данным Всемирной организации здравоохранения во всем мире у 60-90% детей школьного возраста и почти у 100% взрослых людей имеется зубной кариес.Предотвратить зубной кариес можно путем постоянного поддержания низких уровней фтора в полости рта.

Тяжелый пародонтит (болезнь десен), который может приводить к выпадению зубов, обнаруживается у 15-20% людей среднего возраста (35-44 года). В глобальных масштабах примерно у 30% людей в возрасте 65-74 лет отсутствуют естественные зубы.

Заболеваемость раком полости рта варьируется от 1 до 10 случаев на 100 000 человек в большинстве стран. Распространенность рака полости рта относительно выше среди мужчин, среди пожилых мужчин и среди людей с низким уровнем образования и дохода. Основными причинными факторами являются табак и алкоголь.

В мире 16-40% детей в возрасте от 6 до 12 лет получают травмы зубов на небезопасных игровых площадках, в небезопасных школах, а также в результате дорожных аварий или насилия.

Такие врожденные дефекты, как заячья губа и волчья пасть, встречаются примерно в одном из 500-700 случаев рождения. Этот показатель варьируется в значительных пределах в зависимости от этнической принадлежности и географической области.

Факторы риска развития болезней полости рта включают нездоровое питание, употребление табака и вредное употребление алкоголя. Они также являются факторами развития четырех основных групп хронических болезней: сердечно-сосудистых заболеваний, рака, хронических респираторных заболеваний и диабета. Плохая гигиена полости рта также является фактором риска развития болезней полости рта.

Бремя болезней полости рта и других хронических болезней можно уменьшить путем одновременного принятия мер в отношении общих факторов риска. Эти меры включают следующие:

* уменьшение количества потребляемого сахара и поддержание хорошо сбалансированного питания для предотвращения разрушения и преждевременного выпадения зубов;
* потребление фруктов и овощей, которое может защитить от рака полости рта;
* соблюдение надлежащей гигиены полости рта;
* отказ от употребления табака и сокращение потребления алкоголя для снижения риска развития раковых заболеваний полости рта, пародонтита и выпадения зубов;
* использование средств защиты при занятиях спортом и езде на мотоциклах для снижения риска лицевых травм;
* создание безопасной физической окружающей среды.

Зубной кариес можно предотвратить путем постоянного поддержания низких уровней фтора в полости рта. Фтор можно получать из фторированной питьевой воды, соли, молока и зубных паст, а также путем профессионального нанесения фтора или при использовании полосканий для полости рта. Под длительным воздействием оптимального уровня фтора образуется меньше кариеса как у детей, так и у взрослых людей.

*Отделение общественного здоровья*

*Государственного учреждения*

 *«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»*

*по материалам Всемирной организации здравоохранения*