

Сусветны дзень здароўя ротавай поласці: беражыце сваю ўсмешку!

Штогод 20 сакавіка адзначаецца Сусветны дзень здароўя ротавай поласці – дзень, прысвечаны павышэнню дасведчанасці аб значэнні здароўя ротавай поласці і яго ўплыве на агульны стан здароўя, якасць жыцця і дабрабыт чалавека.

Гэты дзень заснаваны Сусветнай стаматалагічнай федэрацыяй (FDI) у 2013 годзе і адзначаецца больш чым у 130 краінах. Мэта гэтага мерапрыемства – даць людзям веды і матывацыю для самастойнага кантролю за станам сваіх зубоў і дзёснаў, што павінна прывесці да фармавання здаровых звычак у людзей усіх узростаў і зніжэнню глабальнага цяжару стаматалагічных захворванняў.

Што трэба ведаць пра захворванні ротавай поласці

Захворванні ротавай поласці застаюцца аднымі з самых распаўсюджаных неінфекцыйных захворванняў у свеце. Карыес зубоў, захворванні дзёснаў і рак ротавай поласці выклікаюць функцыянальныя абмежаванні, боль і сацыяльны дыскамфорт, а таксама часта маюць агульныя фактары рызыкі з іншымі сістэмнымі захворваннямі, такімі як цукровы дыябет, сардэчна-сасудзістыя і рэспіраторныя захворванні.

Большасць захворванняў ротавай поласці можна прадухіліць ці паспяхова лячыць пры раннім выяўленні. Інфармаванне насельніцтва аб правільнай гігіене, збалансаваным харчаванні, рэгулярных візітах да стаматолага і адмове ад курэння і залішняга спажывання цукру дазваляе значна знізіць узровень захворвання і палепшыць агульны стан здароўя.

Глабальныя тэмы і кампаніі

Дата 20 сакавіка абраная не выпадкова і мае сімвалічнае значэнне: лікавае абазначэнне «3/20» адлюстроўвае ключавыя арыенціры здароўя ротавай поласці: у пажылых людзей павінна захоўвацца 20 уласных зубоў, у дзяцей - 20 малочных зубоў, а ў здаровых дарослых - 32 зуба без карыесу. Гэтая простая сімволіка падкрэслівае важнасць догляду за зубамі на працягу ўсяго жыцця.

Сусветны дзень здароўя ротавай поласці штогод праходзіць пад вызначанай тэмай, якая адлюстроўвае актуальныя прыярытэты. У межах кампаніі 2024-2026 гадоў ключавая тэма – «Шчаслівы рот – шчаслівы розум». Яна падкрэслівае псіхалагічныя і эмацыйныя перавагі добрага стаматалагічнага здароўя, якія выходзяць далёка за рамкі фізічнага стану зубоў. Здаровая поласць рота спрыяе ўпэўненасці ў сабе, паўнаўладным зносінам, правільнаму харчаванню і сацыяльнай актыўнасці, што напрамую звязана з псіхаэмацыйнай дабрабытам чалавека.

Сусветная арганізацыя аховы здароўя (СААЗ) падтрымлівае гэты падыход, падкрэсліваючы, што здароўе ротавай поласці з'яўляецца важным паказчыкам агульнага здароўя і якасці жыцця. У заяве СААЗ з нагоды

Сусветнага дня здароўя ротавай поласці ў 2025 годзе адзначалася, што стаматалагічныя захворванні прыводзяць да болю, функцыянальных парушэнняў і негатыўных эмацыянальных наступстваў, а таксама быў зроблены заклік да краін, асабліва з высокім узроўнем захворвання, актывізаваць меры прафілактыкі і кантролю.

У рамках Сусветнага дня здароўя ротавай поласці праводзяцца адукацыйныя семінары і інфармацыйныя кампаніі аб неабходнасці рэгулярных прафілактычных аглядаў і здаровага ладу жыцця. Установы арганізуюць бясплатныя кансультацыі, распаўсюджваюць практычныя рэкамендацыі па догляду за поласцю рота і даюць бацькам парады па прафілактыцы стаматалагічных захворванняў у дзяцей. Для дзяцей і педагогаў праводзяцца навучальныя заняткі, накіраваныя на фармаванне правільных гігіенічных навыкаў.

У нашай краіне

У Рэспубліцы Беларусь загадам Міністэрства аховы здароўя зацверджана Праграма прафілактыкі асноўных стаматалагічных захворванняў сярод усіх катэгорый насельніцтва Рэспублікі Беларусь.

Асноўныя моманты, на якія зважае Праграма прафілактыкі:

- правільная і старанная гігіена ротавай поласці не менш за 2 разы на дзень (раніцай і ўвечары пасля ежы);
- Выкарыстанне для гігіены ротавай поласці зубных паст, якія змяшчаюць фтарыд у канцэнтрацыях, паводле ўзроставых рэкамендацый:
 - дзецям ва ўзросце да 6 гадоў – з канцэнтрацыяй фтарыдаў 500 ppm памерам з маленькую гарошыну,
 - старэйшым за 6 гадоў, падлеткам і дарослым – з канцэнтрацыяй фтарыдаў 1100-1500 ppm памерам 1-1,5 см;
- рэгулярнае, не менш за 2 раз у год, наведванне стаматолага з прафілактычнай мэтай;
- правільнае харчаванне не менш за 3 разы у дзень, якое выключае залішнюю колькасць вугляводаў, асабліва цукроў, і іх працяглае знаходжанне ў ротавай поласці.

Чаму здароўе ротавай поласці так важна

Добры стан ротавай поласці з'яўляецца неад'емнай часткай агульнага здароўя чалавека. Захворванні зубоў і дзёснаў могуць выклікаць боль, замінаць прыёму ежы і гаворцы, змяншаць самаацэнку і якасць жыцця, а таксама служыць маркерамі ці фактарамі рызыкі сістэмных захворванняў. Рэгулярная чыстка зубоў фторзмяшчальнай пастай, выкарыстанне зубной ніткі, рацыянальнае харчаванне з абмежаваннем цукру, адмова ад тытуню і рэгулярныя візіты да стаматолага - базавыя меры прафілактыкі, рэкамендаваныя спецыялістамі.

Сусветны дзень здароўя ротавай поласці нагадвае кожнаму – ад асобных людзей і сем'яў да сістэм аховы здароўя і дзяржаўных структур – што клопат пра поласць рота азначае клопат пра жыццё ў цэлым. Міжнародныя кампаніі, нацыянальныя ініцыятывы і штодзённыя асабістыя звычкі аб'ядноўвае адзіны пасыл: здаровая поласць рота – гэта шлях да здаровага жыцця.

Інфармацыя падрыхтавана ўрачом-паталаганатамам (загадчыкам) паталаганатамічнага аддзялення дзіцячай паталогіі І.У. Сахаравым