

Здоровье полости рта: берегите свою улыбку!

Ежегодно 20 марта отмечается Всемирный день здоровья полости рта (World Oral Health Day) – день, посвящённый повышению осведомлённости о значении здоровья полости рта и его влиянии на общее состояние здоровья, качество жизни и благополучие человека.

Этот день учреждён Всемирной стоматологической федерацией (FDI) в 2013 году и отмечается более чем в 130 странах. Цель этого мероприятия - дать людям знания и мотивацию для самостоятельного контроля за состоянием своих зубов и дёсен, что должно привести к формированию здоровых привычек у людей всех возрастов и снижению глобального бремени стоматологических заболеваний.

Что нужно знать о заболеваниях полости рта

Заболевания полости рта остаются одними из самых распространённых неинфекционных заболеваний в мире. Кариес зубов, заболевания дёсен и рак полости рта вызывают функциональные ограничения, боль и социальный дискомфорт, а также часто имеют общие факторы риска с другими системными заболеваниями, такими как сахарный диабет, сердечно-сосудистые и респираторные заболевания.

Большинство заболеваний полости рта можно предотвратить или успешно лечить при раннем выявлении. Информирование населения о правильной гигиене, сбалансированном питании, регулярных визитах к стоматологу и отказе от курения и избыточного потребления сахара, позволяет значительно снизить уровень заболеваемости и улучшить общее состояние здоровья.

Глобальные темы и кампании

Дата 20 марта выбрана не случайно и имеет символическое значение: числовое обозначение «3/20» отражает ключевые ориентиры здоровья полости рта: у пожилых людей должно сохраняться 20 собственных зубов, у детей – 20 молочных зубов, а у здоровых взрослых – 32 зуба без кариеса. Эта простая символика подчёркивает важность ухода за зубами на протяжении всей жизни.

Всемирный день здоровья полости рта ежегодно проходит под определённой темой, отражающей актуальные приоритеты. В рамках кампании 2024–2026 годов ключевая тема – «Счастливый рот – счастливый разум». Она подчёркивает психологические и эмоциональные преимущества хорошего стоматологического здоровья, выходящие далеко за рамки физического состояния зубов. Здоровая полость рта способствует уверенности в себе, полноценному общению, правильному питанию и социальной активности, что напрямую связано с психоэмоциональным благополучием человека.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) поддерживает этот подход, подчёркивая, что здоровье полости рта является важным показателем

общего здоровья и качества жизни. В заявлении ВОЗ по случаю Всемирного дня здоровья полости рта в 2025 году отмечалось, что стоматологические заболевания приводят к боли, функциональным нарушениям и негативным эмоциональным последствиям, а также был сделан призыв к странам, особенно с высоким уровнем заболеваемости, активизировать меры профилактики и контроля.

В рамках Всемирного дня здоровья полости рта проводятся образовательные семинары и информационные кампании о необходимости регулярных профилактических осмотров и здорового образа жизни. Учреждения организуют бесплатные консультации, распространяют практические рекомендации по уходу за полостью рта и предоставляют родителям советы по профилактике стоматологических заболеваний у детей. Для детей и педагогов проводятся обучающие занятия, направленные на формирование правильных гигиенических навыков.

В нашей стране

В Республике Беларусь приказом Министерства здравоохранения утверждена Программа профилактики основных стоматологических заболеваний среди всех категорий населения.

Основные моменты, на которые обращает внимание Программа профилактики:

- правильная и тщательная гигиена полости рта не менее чем 2 раза в день (утром и вечером после еды);
- использование для гигиены полости рта фторид-содержащих зубных паст в концентрациях, согласно возрастным рекомендациям:
 - детям в возрасте до 6 лет – с концентрацией фторидов 500 ppm размером с маленькую горошину,
 - старше 6 лет, подросткам и взрослым – с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm размером 1-1,5 см;
- регулярное, не менее 2 раз в год, посещение стоматолога с профилактической целью;
- правильное питание не менее 3 раз в день, исключая избыточное содержание углеводов, особенно сахаров, и их длительное пребывание в полости рта.

Почему здоровье полости рта так важно

Хорошее состояние полости рта является неотъемлемой частью общего здоровья человека. Заболевания зубов и дёсен могут вызывать боль, затруднять приём пищи и речь, снижать самооценку и качество жизни, а также служить маркерами или факторами риска системных заболеваний. Регулярная чистка зубов фторсодержащей пастой, использование зубной нити, рациональное питание с ограничением сахара, отказ от табака и регулярные визиты к стоматологу – базовые меры профилактики, рекомендованные специалистами.

Всемирный день здоровья полости рта напоминает каждому – от отдельных людей и семей до систем здравоохранения и государственных структур – что забота о полости рта означает заботу о жизни в целом. Международные кампании, национальные инициативы и ежедневные личные привычки объединяет единый посыл: здоровая полость рта – это путь к здоровой жизни.

Информация подготовлена врачом-патологоанатомом (заведующим) патологоанатомического отделения детской патологии И.В. Сахаровым