

6 - 12 февраля – Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг.

Ученые установили связь между зубным налетом и болезнью Альцгеймера.

Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.

Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога.

Дополнительные материалы для использования в работе

Тематические веб-страницы на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:

- [Всемирный день здоровья полости рта](#)
- [Международный день стоматолога](#)

Статьи:

- [Как приучить ребенка чистить зубы](#)
- [Пора к стоматологу?](#)
- [Гигиена полости рта](#)
- [Кариес не пройдет!](#)
- [Причины и профилактика неприятного запаха изо рта](#)
- [Преимущества электронной зубной щетки перед обычной](#)
- [Как правильно выбрать зубную пасту](#)
- [Как правильно чистить зубы](#)
- [Действительно ли сладкое вредно для зубов или это миф?](#)
- [Развитие кариеса обусловлено повышенным потреблением углеводов](#)

- [Чистим зубы правильно: пошаговая инструкция](#)
- [Мифы и правда о зубах](#)
- [Кальций для здоровья зубов](#)
- [Наводим чистоту](#)
- [О чем говорит неприятный запах изо рта](#)

Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:

- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Информационные материалы ([скачать материалы](#)):

- Инфографика «Нам не страшен кариес»
- Инфографика «Здоровые привычки»
- Инфографика «Здоровье зубов под контролем»
- Листовка 1 «Календарь чистки зубов Героя зубной галактики»
- Листовка 2 «Календарь чистки зубов Героя зубной галактики»
- Плакат «Гордись здоровьем своей улыбкой»
- Плакат «Гордись своей улыбкой, получай удовольствие от жизни»
- Плакат «Сделай шаг к счастливой жизни, пройди проверку здоровья органов и тканей рта»
- Диплом Героя зубной галактики

Руководство [«Урок стоматологического здоровья для детей»](#)

Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:

- [Как приучить ребенка чистить зубы: рекомендации психолога](#)
- [Уход за полостью рта ребенка](#)
- [Уход за полостью рта у взрослых](#)
- [Мультфильм для детей «Птичка Тари»](#)
- [Мультфильм для детей «Приключения в зубной галактике»](#)
- [Мультфильм «Как чистить зубы»](#)

Информацию подготовила:

• врач по медицинской профилактике отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ общественного здоровья ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Мадина Кыдырбаевна Шаттыкова