



# Единый день здоровья

20 марта 2025 года

## Всемирный день здоровья полости рта

Каждый год, начиная с 2008 года, Международная стоматологическая Федерация FDI 20 марта проводит Всемирный день здоровья полости рта, важное мероприятие, направленное на повышение осведомленности о необходимости профилактики и раннем выявлении заболеваний полости рта.

Эта инициатива играет ключевую роль в улучшении качества жизни людей всех возрастов и социальных групп.

Заболевания полости рта, такие как кариес и заболевания десен, становятся все более распространенными и могут иметь серьезные последствия для общего здоровья. Поэтому крайне важно информировать население о методах профилактики и значении регулярных стоматологических осмотров.

Кампания Всемирного дня здоровья полости рта 2025

года была официально запущена на Всемирном стоматологическом конгрессе FDI в Стамбуле 12 сентября 2024 года.

Цель кампании 2024-2026 годов – вдохновить население всех стран на долгосрочные, позитивные и постоянные изменения в состоянии своего здоровья.

Каждый год трехлетней кампании посвящен определенной теме, которая соответствует тенденциям в области глобального здравоохранения.

В 2024 году темой празднования был лозунг «Счастливая улыбка – здоровый организм», что подчеркивало тесную связь между здоровьем полости рта и общим состоянием здоровья.

В 2025 году акцент смещается на связь состояния полости рта и всего организма в целом, включая сознание и настроение, и лозунг звучит так:

«Здоровые зубы – крепкий организм».

Основная цель кампании 2025 года – повысить осведомленность населения о том, как постепенное ухудшение здоровья полости рта может негативно повлиять на качество жизни. Также кампания ставит акцент на том, как важно полноценное здоровье полости рта для психического благополучия человека и хорошего настроения в целом.

Кампания будет подчеркивать наличие связи между поддержанием здоровья полости рта и общему состоянию человека, поскольку полость рта, тело и разум взаимосвязаны, а уход за зубами и деснами может значительно улучшить ваше общее состояние и благополучие.

### К сведению

Дата 20 марта была выбрана для празднования не случайно:

пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 своих зубов к окончанию жизни, чтобы считаться здоровыми;

у детей должно быть 20 молочных зубов;

здоровый взрослый человек должен иметь в общей сложности 32 зуба и ноль кариозных полостей;

если учитывать числовые показатели этих утверждений, то их можно перевести в сочетание 3/20, то есть 20 марта.

### Обратите внимание

Дважды в день необходимо чистить всю полость рта. Не только зубы, а еще щеки и язык.

После каждого приема пищи тщательно прополаскивать рот.

Менять щетку каждые 3 месяца или сразу после перенесенных заболеваний.

Использовать разные пасты: зубы привыкают к набору одних и тех же ингредиентов и перестают их воспринимать.

Пользоваться зубной нитью, чтобы удалить остатки еды, скопившиеся между зубами.

Употреблять меньше соли и сахара.

Регулярно посещать стоматолога, даже если проблем с зубами нет. Профилактический осмотр способен предотвратить развитие заболеваний полости рта

## Профилактика стоматологических заболеваний

Рекомендации по профилактике стоматологических заболеваний включают:

правильную и тщательную гигиену полости рта не менее чем 2 раза в день (утром и вечером после еды);

правильное питание, исключающее избыточное содержание углеводов, особенно сахаров, и их длительное пребывание в полости рта, для профилактики развития зубного кариеса, преждевременного вы-

падения зубов и других, связанных с питанием инфекционных заболеваний;

ежедневное потребление фруктов и овощей, которые могут играть защитную роль в профилактике заболеваний полости рта;

отказ от курения и использования бездымного табака, включая жевание табака, потребления алкоголя для снижения риска развития заболеваний полости рта, заболеваний



пародонта и выпадения зубов;

использование для гигиены полости рта фторид-содержащих зубных паст в концентрациях, согласно возрастным рекомендациям: детям в возрасте до 6 лет – размером с маленькую горошину (с концентрацией фторидов 500 ppm), старше 6 лет, подросткам и взрослым – размером 1-1,5 см (с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm).