20 марта 2022 года на территории всей России пройдет празднование Всемирного Дня здоровья полости рта (World Oral Health Day WOHD).

**Всемирный День здоровья полости рта в 2022 году проходит под лозунгом:**

**«ГОРДИСЬ ЗДОРОВЬЕМ СВОЕЙ УЛЫБКИ!  
ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ!»**

# Всемирный день здоровья полости рта World Oral Health Day

Всемирный день здоровья полости рта отмечается ежегодно 20 марта. Основная его задача - обратить внимание общественности на важность здоровья и гигиены полости рта. День был учрежден в 2013 году Всемирной ассоциацией стоматологов - некоммерческой организацией, которая базируется в Женеве и объединяет более 200 стоматологических профсоюзов в 130 странах, представляющих интересы более миллиона стоматологов по всему миру.

Всемирная ассоциация стоматологов ставит своей целью обратить внимание правительств, здравоохранительных организаций и широкой общественности на важность поддержания здоровья ротовой полости. Около 90% населения Земли в течение жизни сталкиваются с теми или иными заболеваниями ротовой полости, но многие из них можно предотвратить, позаботившись о гигиене.

Актуальность и социальную значимость Дня подтверждает общемировая статистика:

- 90% населения земного шара на протяжении своей жизни страдают от заболеваний полости рта, начиная от кариеса и заболеваний тканей пародонта до раковых опухолей.

- 60-90% школьников во всем мире имеют кариозные поражения.

- Только 60% населения земного шара имеют доступ к уходу за полостью рта.

- Встречаемость онкологических заболеваний в челюстно-лицевой области от 1-10 на 100 000 населения в большинстве стран мира.

- Онкологические заболевания челюстно-лицевой области занимают 8 место среди наиболее распространенных форм рака и являются одними из наиболее затратных видов раковых опухолей для лечения и реабилитации.

- Риск развития раковой опухоли в ротовой полости в 15 раз выше при сочетании двух провоцирующих факторов: курение и чрезмерное употребление алкоголя.

- Зубная боль - это причина №1 пропуска занятий в школах во многих странах.

- Высокое потребление сахара - это фактор №1 в этиологии развития кариеса и сахарного диабета.

- Установлено, что большинство пациентов избегают стоматологического лечения ввиду повышенного волнения и различных страхов, связанных с предстоящим лечением.

- В развитых странах растет порог заболеваемости, более распространенными становятся воспалительные заболевания тканей пародонта, особенно среди пожилых людей. Основные факторы риска: курение, снижение физической активности и высокое потребление сахара и соли вносят свой вклад в развитие различных хронических заболеваний.

- Заболевания полости рта связаны с диабетом, сердечнососудистой патологией, преждевременными родами, низким весом новорожденных и другими состояниями.

**Правильная гигиена полости рта**

Она заключается в домашней чистке зубов минимум два раза в день, а также использовании дополнительных средств гигиены - зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов. Помимо этого стоит проводить профессиональную гигиену полости рта.

**Рациональное питание**

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является правильное питание: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. Главное требование - ограничение частоты потребления углеводов.

Количество приемов пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

**Использование фторидов**

Фторидсодержащие зубные пасты рекомендуются для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов всему населению с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей.

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. При этом вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматологу.

По случаю Всемирного дня здоровья полости рта Всемирная ассоциация стоматологов проводит массу мероприятий, одно из которых - ежегодный международный конкурс студентов-стоматологов. Победу в конкурсе присуждают студенческим организациям, которые спланировали и провели лучшие мероприятия, посвященные Всемирному дню здоровья полости рта.

# Всемирный день зубной щетки

Всемирный день зубной щетки отмечается ежегодно 1 ноября, на следующий день после Хэллоуина. Основная его задача - подчеркнуть важность здоровья ротовой полости у детей и приучить их регулярно чистить зубы.

Почему именно 1 ноября? Дело в том, что накануне большинство детей в честь Хэллоуина наряжаются в костюмы и ходят от дома к дому, выпрашивая у хозяев сладости. Эта традиция называется trick or treating, «шалость или угощение». А сладости в больших количествах, как известно, очень вредны для зубов.

Кариес - одно из самых распространенных хронических заболеваний среди детей. Основная его причина, конечно, не хэллоуинские сладости, а нежелание детей следить за гигиеной ротовой полости. Согласно результатам исследований, менее половины детей чистят зубы так часто и так долго, как рекомендуют стоматологи.

Всемирный день зубной щетки впервые отмечался в 2013 году и с тех пор проводится ежегодно. В этот день всем родителям предлагают проследить, чтобы их дети почистили зубы два раза в день, уделяя этой процедуре не менее двух минут каждый раз. И, разумеется, ограничиваться лишь одним днем не стоит: правильная чистка зубов должна войти в привычку.

# День рождения тюбика для зубной пасты

Любая вещь, которая находится рядом с нами или просто существует в мире, когда-то появилась в первый раз, то есть имеет свой день рождения. Но мы редко знаем такие нюансы о привычных предметах. Именно поэтому всегда интересно, если есть конкретные сведения о том или ином изобретении. Так случилось с тюбиком для зубной пасты. Он был изобретен 22 мая. Это означает, что каждый год мы можем праздновать его день рождения.

История торжества в данном случае напрямую связана с моментом создания предмета. Автором такой полезной вещи, которую мы каждый день используем не по одному разу, стал американец по фамилии Шеффилд. Он работал хирургом-стоматологом, поэтому имел прямое отношение к теме гигиены зубов. Однажды доктор заметил, как его знакомый художник хранит свои краски в специальных оловянных трубочках. Ему пришла в голову идея усовершенствовать эти изделия и использовать под зубную пасту. Произошло это в 1892 году.

Но Шеффилд допустил одну довольно-таки серьезную ошибку - он не потрудился получить патент на свое изобретение. В итоге более предприимчивый аптекарь по известной фамилии Колгейт воспользовался этим, получил права на тюбик и с 1896 года стал выпускать зубную пасту по собственному рецепту. Итог этой замечательной истории нам всем отлично известен.

# День зубной феи

Ежегодный праздник, посвященный сказочному персонажу Зубной фее, отмечается 28 февраля. Зубная фея, как гласит легенда, даёт ребёнку небольшую сумму денег или подарок вместо выпавшего у ребёнка молочного зуба, положенного под подушку.

Сказку о зубной фее и мышонке Пересе придумал испанский писатель Луис Колома для 8-летнего испанского короля Альфонсо XIII, который потерял первый молочный зуб. С тех пор Зубная фея является очень популярным персонажем среди многих детей, которые оставляют под подушкой выпавшие у них молочные зубы.

Обычно ребёнок, у которого выпал молочный зуб, кладёт его вечером под подушку. Утром он находит монетку или подарок вместо зуба. Реже, ребёнок кладёт зуб в стакан воды около кровати. Утром вместо зуба обнаруживается монета. Этот вариант становится всё популярнее, так как родителям гораздо проще вытащить зуб из стакана с водой, чем лезть под подушку с риском разбудить ребёнка.

Главная польза от зубной феи состоит в том, что ребёнок получает компенсацию за боль или неприятности, которыми сопровождается потеря зуба. Кроме того, он привыкает следить за собой, что ему может пригодиться позже. Также считается, что ритуал зубной феи помогает детям понять разницу между реальностью и воображением.