**20 марта – Всемирный день здоровья полости рта**

Здоровье полости рта является одним из основных показателей общего здоровья, благополучия и качества жизни человека. Исходя из этого, в 2013 году Всемирная Стоматологическая Федерация учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта.

Всемирный день здоровья полости рта – это международный день, провозглашающий важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира. С каждым годом популярность мероприятия в общемировом масштабе неуклонно растет.

Забота о полости рта является одним из основных компонентов общей профилактики и заботе об организме. Говоря о красоте и здоровье зубов, нельзя недооценивать профилактического значения гигиенического ухода за полостью рта. Большое число людей страдают от какого-либо стоматологического заболевания, причём многие из заболеваний можно легко устранить ещё на ранней стадии либо предотвратить вовсе, если подходить с большей ответственностью к личной гигиене полости рта.

Цели дня: обратить внимание населения на то, как много значит стоматологическое здоровье в их жизни, проинформировать о мерах первичной профилактики, а также помочь в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни.

В плане сохранения стоматологического здоровья это, прежде всего, обучение правильному уходу за полостью рта и ориентация на своевременное обращение к врачу-стоматологу при первых симптомах стоматологического неблагополучия, а также посещение врача-стоматолога с профилактической целью.

Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

Хорошее стоматологическое здоровье даёт возможность человеку эффективно общаться, наслаждаться разнообразием пищи, а также влияет на самооценку и социальную уверенность человека.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна