

СЕНТЯБРЬ 2026

ЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

**СОХРАНЯЙТЕ УЛЫБКУ
НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ
ЖИЗНИ**



Добро пожаловать в сентябрьский выпуск бюллетеня CareGuard о здоровье полости рта за 2026 год.

Сентябрь посвящён здоровому старению и напоминает о важности полезных привычек, поддерживающих благополучие на протяжении всей жизни.

Здоровье полости рта играет важную роль в здоровом старении. Здоровые зубы и дёсны способствуют полноценному питанию, чёткой речи, уверенности в общении и высокому качеству жизни.

В этом выпуске представлены практические рекомендации, основанные на достоверных данных, которые помогут взрослым сохранять здоровье полости рта с возрастом.

ПОЧЕМУ ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА ВАЖНО С ВОЗРАСТОМ

Старение не означает неизбежную потерю собственных зубов.

При хорошем профилактическом уходе и здоровых ежедневных привычках многие взрослые могут сохранять здоровую улыбку всю жизнь.

С возрастом могут происходить изменения, влияющие на здоровье полости рта:

- Сухость во рту из-за приёма некоторых лекарств
- Повышенный риск кариеса
- Рецессия дёсен
- Повышенная чувствительность зубов
- Трудности при очищении участков вокруг реставраций и стоматологических конструкций

Понимание этих изменений помогает своевременно принимать меры для защиты здоровья полости рта.



info@careguard-initiative.org

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ

Ежедневная профилактика остаётся лучшей защитой от заболеваний полости рта.

- ✓ Чистите зубы дважды в день фторсодержащей зубной пастой.
- ✓ Ежедневно пользуйтесь зубной нитью или очищайте промежутки между зубами другим способом.
- ✓ Пейте достаточно воды в течение дня.
- ✓ Придерживайтесь сбалансированного питания, богатого кальцием и витаминами.
- ✓ Откажитесь от табачных изделий.
- ✓ Регулярно посещайте стоматолога для профилактических осмотров и профессиональной гигиены.

Постоянное соблюдение полезных привычек помогает сохранить собственные зубы и поддерживает общее здоровье.



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С СУХОСТЬЮ ВО РТУ

С возрастом сухость во рту встречается чаще и может повышать риск кариеса.

Чтобы поддерживать здоровье полости рта:

- Регулярно пейте воду.
- Ограничьте сладкие напитки.
- Если это допустимо, жуйте жевательную резинку без сахара.
- Обсудите побочные эффекты лекарств со своим лечащим врачом.
- Тщательно соблюдайте ежедневную гигиену полости рта.

Слюна защищает зубы: удаляет остатки пищи и нейтрализует кислоты.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- При правильной профилактике многие взрослые сохраняют собственные зубы на всю жизнь.
- Сухость во рту повышает риск кариеса.
- Заболевания дёсен не являются нормальной частью старения.
- Профилактические визиты к стоматологу важны в любом возрасте.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

Полезные продукты помогают поддерживать здоровье зубов и дёсен.

Выбирайте:

- Свежие фрукты и овощи
- Молочные продукты или альтернативы, богатые кальцием
- Нежирные источники белка
- Цельнозерновые продукты
- Воду

Ограничьте:

- Сладкие перекусы
- Липкие конфеты
- Подслащённые напитки
- Частые перекусы между приёмами пищи

Здоровое питание поддерживает как здоровье полости рта, так и общее здоровье.

МИФ И ФАКТ

МИФ

«Потеря зубов — это обычная часть старения».

ФАКТ

Потеря зубов не является неизбежной. Ежедневная гигиена, правильное питание и регулярная профилактика помогают сохранять собственные зубы всю жизнь.

ДОСТУПНАЯ ПОМОЩЬ В ВАШЕМ СООБЩЕСТВЕ

Доступные профилактические стоматологические услуги можно получить через:

- Федерально квалифицированные медицинские центры (FQHC)
- Общественные медицинские центры
- Клиники при стоматологических учебных заведениях
- Местные департаменты общественного здравоохранения
- Общественные программы здоровья для пожилых людей
- Стоматологические программы Medicaid, если они доступны для соответствующих требованиям участников

Доступ к профилактической помощи способствует здоровому старению и повышает качество жизни.



ЗАДАНИЕ МЕСЯЦА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

**В ЭТОМ МЕСЯЦЕ СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО
ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ЗАЩИТЫ УЛЫБКИ.**

- ☐ **ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**
- ☐ **ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ**
- ☐ **КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ОЧИЩАЙТЕ
ПРОМЕЖУТКИ МЕЖДУ ЗУБАМИ**
- ☐ **ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
ОСМОТР, ЕСЛИ ПОДОШЁЛ СРОК**
- ☐ **ПРЕДЛОЖИТЕ ЧЛЕНУ СЕМЬИ УДЕЛИТЬ
ВНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЮ ПОЛОСТИ РТА**

Полезные привычки сегодня
помогают сохранять здоровую
улыбку на долгие годы.

