** Курить – здоровью вредить**

Последствия курения табачных изделий занимают лидирующие позиции в структуре смертности планетного масштаба. Ежегодно не менее 3.5 миллионов человек умирает от болезней, вызванных пагубным влиянием сигарет. Специалисты напоминают, что продолжительность жизни курильщиков сокращается в среднем на 10 лет, и это неудивительно, если учесть огромный спектр вредных веществ, содержащихся в табачном дыме.

Твёрдая часть табачного дыма состоит из дёгтя и других канцерогенных веществ (радиоактивных элементов, бензпирена, , нитрозамина), а газообразная содержит оксиды углерода, альдегиды, эфиры, фенолы, синильную кислоту и другие отравляющие агенты, оказывающие токсическое действие на организм курильщика. Не менее опасной составляющей вдыхаемого дыма является никотин – сильнейший яд, к которому человек очень быстро привыкает. Его токсическое действие самым негативным образом сказывается на состоянии центральной нервной системы, сосудов, сердца, органов пищеварения и дыхания.

Особенно велико отрицательное влияние курения на неокрепший растущий организм подростка. Суровая плата за детское и подростковое курение – задержка роста и общего развития, нарушение процессов обмена, снижение остроты зрения, психоэмоциональное расстройство и др.

**Лёгкие курящего человека – это тот орган, который в первую очередь и больше всего страдает от табачного дыма**. Вероятность возникновения рака лёгкого, эмфиземы, хронического бронхита, астмы у курильщика в 10 – 20 раз выше, чем у некурящих людей. Кроме того, заядлые курильщики в 4 раза чаще болеют туберкулёзом.

**При выкуривании 20 сигарет в день человек фактически дышит воздухом, состав которого превышает гигиенические нормативы по загрязнению в 500 – 1000 раз.**

**Не стоит забывать и о вреде пассивного курения: доказано, что некурящие люди, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают раком столь же часто, как и курящие. Если самого курильщика ещё как-то защищает фильтр сигареты, то его сосед дышит полноценным сигаретным коктейлем.**

Не меньший ущерб курение наносит нашей сердечно – сосудистой системе**. Во время выкуривания сигареты частота сердечных сокращений увеличивается на 8 - 10 в минуту, и в результате сердце за сутки делает около 10 - 20 тысяч лишних ударов.** Постоянная чрезмерная нагрузка ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, которое усугубляет кислородное голодание миокарда при такой интенсивной работе.

 **Вредные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, способствуют образованию тромбов, развитию раннего атеросклероза, в том числе артерий нижних конечностей, сердца, головного мозга, а вероятность возникновения инфаркта миокарда и стенокардии увеличивается в 12 и более раз**.

Процесс курения вызывает интенсивное слюноотделение, а часть вдыхаемого никотина и других вредных веществ попадают в желудок, тем самым раздражая его слизистую оболочку и провоцируя продукцию большого количества желудочного сока и соляной кислоты. А это прямой путь к развитию гастрита, язвы, воспаления кишечника.

 Неудивительно, что длительно курящие люди по сравнению с некурящими в 10 раз чаще страдают язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.

К общему перечню заболеваний курильщика, специалисты добавляют: **бесплодие, импотенцию, рак губы, языка, гортани.**

 **Из – за никотинового отравления у женщин увеличивается риск выкидыша, велика частота кровотечений, большой риск детской смертности**.

Если самостоятельно справиться с вредной привычкой, приводящей к сокращению жизни, справиться не удаётся, тогда следует обратиться к врачу специалисту. Постепенное отвыкание от табакокурения менее предпочтительно. В некоторых случаях положительный результат приносит психотерапия, использование специальных лекарственных средств.

**Что же происходит с организмом после отказа от курения?**

Уже через 1 месяц, дышать становиться значительно легче, улучшается сон, повышается работоспособность, возрастает жизненный тонус.

Через 3 – 6 месяцев лёгкие курящего освобождаются от вредных продуктов горения табака (смолы, табачной пыли, и т.д), а через год в двое сокращается риск развития ишемической болезни сердца.

 **Частые ошибки при уходе за зубами**

Белоснежная улыбка – это один из факторов привлекательности и очарования. Но, к сожалению, далеко не всегда наши зубы соответствуют нашим требованиям.

 Здоровая полость рта является одним из элементов общего здоровья человека и оказывает большое влияние на качество его жизни.

Специалисты предупреждают, при «плачевном» состоянии полости рта следует искать у себя болезни сердца, сосудов, пищеварительной и дыхательной системы, проблемы с почками.

 То, что мы едим, оказывает большое влияние на состояние здоровья наших зубов. Хотя эмаль покрывающая зубы является прочной субстанцией, но со временем она может потерять свою целостность при: резкой смене температуры употребляемой пищи; воздействии щелочей и кислот; при механических травмах; от продуктов жизнедеятельности бактерий живущих в ротовой полости, при частых стрессовых ситуациях.

 Следует знать, что под воздействием стресса в организме протекает масса незапланированных процессов, способных вызвать некоторые колебания на иммунном уровне и гормональные изменения, что в свою очередь провоцирует немало проблем, в том числе и в ротовой полости. Вследствие общего снижения иммунитета слизистые ротовой полости активно заселяются патогенной микрофлорой, что способствует распространению бактерий.

Бактерии, живущие в ротовой полости, вырабатывают кислоты, которые вымывают из эмали зуба кальций и фосфор, тем самым ослабляя её и вызывая появление в зубе кариозных полостей (кариеса).

 Кариозный процесс (в полости рта существует постоянный источник инфекции) со временем приведёт к множеству заболеваний (тонзиллит, синусит, гастрит, колит, язва желудка).

 Навыки гигиены полости рта родители должны прививать детям с самого раннего их возраста, так как молочные зубы более чем постоянные подвержены кариесу.

 **Главные правила профилактики:**

1.Чистите зубы не менее 2-х раз в день после еды, не менее 3 минут;

2. Подбирайте качественную зубную пасту (для профилактики кариеса – паста должна содержать фториды, а для лечения и предотвращения заболеваний дёсен – противовоспалительные вещества);

3. Пользуйтесь зубной нитью (для удаления налёта из межзубных пространств и вдоль линии десны);

4. Используйте и другие средства гигиены (для более эффективного ухода) – ополаскиватели, флоссы, межзубные ёршики.

На первый взгляд в уходе за зубами вроде нет сложностей: взять щётку, выдавить пасту, почистить зубы, ополоснуть водой и все рекомендации**. Специалисты напоминают, что существуют и некоторые ошибки при уходе за зубами.**

1. **Неправильно держим и двигаем зубную щётку**.

Зубная щётка должна находиться под углом в 45 градусов, даже к передним зубам. Держать ручку щётки следует так же, как карандаш. Правильных движений два: первое – вверх-вниз, второе – выгребающее, изнутри наружу. Бесполезно полировать щёткой лишь переднюю сторону зубов, необходимо чистить зубы и с обратной стороны, где лежит язык, и сверху.

2. **Не чистим язык.**

На языке скапливается налёт, в налёте размножаются бактерии, которые и приводят к кариесу. Язык важно очищать от корня к кончику и именно щетиной щётки.

3. **Выдавливаем избыточное количество пасты.**

Пасты нужно немного – шарик размером с горошину. При большом количестве пасты образуется слишком много пены, и щетка вместо чистки зубов будет просто скользить по ним.

4. **Неверно выбираем щётку**.

Щётка должна быть обязательно с искусственной щетиной средней жесткости, так как натуральная менее гигиенична – в ней размножаются бактерии. Очень мягкая зубная щётка необходима детям до 5 лет. Применять щётки с жесткой щетиной можно лишь людям с крепкими зубами и здоровыми деснами, ради массажа.

5.**Долго не меняем щётку**.

Очень жесткие щётки могут быть использованы в течение 3 месяцев, а вот мягкие должны меняться каждые 2 месяца.

6. **Неправильно используем нить для зубов**.

Нитью следует проходить по каждой боковой поверхности каждого зуба, не пропуская передние.

Специалисты напоминают, что всегда следует заниматься комплексной гигиеной – щётка, паста, нить, ополаскиватель.

 **Помните, использование ополаскивателя дополнительно к чистке зубов сделает ваш уход за полостью рта в 3 раза эффективнее**.

 На весь процесс чистки зубов должно отводиться не менее 10 минут в день.

**Если Вы хотите, чтобы Ваши зубы не разрушались, оставались крепкими и здоровыми, следует своевременно посещать врача стоматолога (один раз в полгода)**.

Симптомы, которые послужат поводом для визита к врачу: зубная боль – ноющая или постоянная; чувствительность зубов – болезненные ощущения при употреблении холодной или горячей пищи, кровотечение при чистке зубов.

После прорезывания у малыша первого зуба родители должны сразу начинать его чистить без применения пасты, намотав на палец кусочек мокрого бинта или ваты. При достижении двухлетнего возраста для чистки зубов применяются специальные силиконовые насадки на палец, с мягкими ворсинками. Только с 3-летнего возраста рекомендовано пользоваться детской щеткой и специальной детской пастой. Самостоятельный уход за своими зубками малыш сможет осилить только с 4-х лет, при этом родительский контроль над процессом чистки – обязателен.

В профилактике стоматологических заболеваний существуют 3-ри основных фактора: рациональное питание, гигиена полости рта, использование фторсодержащих паст.

Чистить зубы рекомендовано не менее 2- х раз в день – утром и вечером, после приема пищи, после перекусов достаточно ополаскивать полость рта тёплой водой. Вначале чистки круговыми движениями очищают внешнюю поверхность зуба по направлению от уровня десны вверх, затем внутреннюю, повторять движения не менее 20 раз для каждого зуба. В идеальном варианте следует чередовать круговые движения с вертикальными и горизонтальными. Несмотря на то, что изнутри зубы чистить сложнее, делать это надо обязательно, так как именно в тяжело доступных для очищения местах скапливаются гнилостные бактерии. Заканчивают очищение зубов массажем дёсен и чисткой языка. Язык очищают щёткой, двигаясь в направлении от его корня к передней поверхности.

Зубы рекомендовано чистить зубной щёткой средней жёсткости. Для оптимальной гигиены полости рта зубная щётка должна без проблем добираться во все уголки и межзубные пространства.

Пользоваться зубной щеткой стоит не более 2 - 3-х месяцев, поскольку щетина загрязняется различными бактериями.

Зубные нити - это гигиеническое дополнение к чистке зубов и предназначены они для удаления остатков пищи и зубного налёта из межзубных промежутков. Используют зубную нить обычно сразу после приема пищи. Движение нитью в направлении от десны к режущему краю зуба (для нижней челюсти -снизу вверх, для верхней – сверху вниз). Зубной нитью следует пользоваться очень осторожно, чтобы не травмировать десну. Для каждого зуба нужно использовать новую часть нити, не загрязненную чисткой предыдущего.

Зубные эликсиры рекомендовано использовать ежедневно, так как они улучшают кровоснабжение в дёснах, снимают отёки и воспаление, оказывают заживляющее действие,

предупреждают формирование зубных камней. Полоскание эликсиром должно длиться более 2 - х минут и лучше до очистки зубов щеткой. Чтобы эликсир омыл все труднодоступные места, следует с силой цедить его сквозь зубы.

 Фториды, содержащиеся в зубной пасте, замедляют процесс вымывания минералов из эмали зубов и способствуют поглощению кальция и фосфора из слюны обратно в толщу эмали.

 Необходимо помнить, что регулярный и тщательный уход за зубами и ротовой полостью – это гарантия красивой улыбки, здоровых зубов и организма в целом.

Если Вы хотите, чтобы Ваши зубы не разрушались, оставались крепкими и здоровыми, следует своевременно посещать врача стоматолога (один раз в полгода).

Симптомы, которые послужат поводом для визита к врачу: зубная боль – ноющая или постоянная; чувствительность зубов – болезненные ощущения при употреблении холодной или горячей пищи, кровотечение при чистке зубов.