

Всесвітній день здоров'я ротової порожнини (World Oral Health Day), який відзначається **20 березня**, — це масштабна міжнародна ініціатива, спрямована на підвищення обізнаності про важливість гігієни зубів та ясен для загального стану організму.



Ось ключові факти про цей день у 2026 році:

Головна тема 2026 року

Цього року завершується трирічний цикл кампанії «Щасливий рот», і офіційна тема звучить так: **«Щасливий рот — це... щасливе життя»** (A Happy Mouth is... A Happy Life).

- **Мета:** підкреслити, що здоров'я ротової порожнини є фундаментом благополуччя на кожному етапі життя — від перших зубів немовляти до глибокої старості.
- **Символ:** незмінним талісманом кампанії є бобер **Туті** (Toothie), який допомагає дітям та дорослим вивчати правила догляду за собою.
- **Чому саме 20 березня?**

Ця дата була обрана Всесвітньою стоматологічною федерацією (FDI) не випадково, вона символізує ідеальні показники здоров'я зубів:

- **20** — саме стільки молочних зубів має бути у дитини.
- **32** (якщо переставити цифри 20.03 — 3.20) — кількість постійних зубів у дорослої людини при нулі (0) каріозних порожнин.

Чому це важливо?

- **Зв'язок із загальним здоров'ям:** захворювання порожнини рота пов'язані з діабетом, серцево-судинними хворобами та навіть психічним станом.
- **Статистика:** за даними ВООЗ, майже 98% людей у світі страждають від запальних захворювань тканин пародонта.
- **Профілактика:** більшості проблем можна запобігти за допомогою простих звичок.

Основні поради для «щасливого рота»

1. **Чищення:** двічі на день (після сніданку та перед сном) пастою з фтором.
2. **Додатковий догляд:** щоденне використання зубної нитки (флосу) та ополіскувача.
3. **Харчування:** обмеження цукру та солодких напоїв, вживання більше овочів і фруктів.
4. **Візити до лікаря:** професійний огляд та чищення раз на 6 місяців.

Ось найсвіжіші медичні тези (станом на 2026 рік) про те, як стан рота впливає на органи-мішені:

1. Серцево-судинна система: Ендотеліальна дисфункція

- **Механізм:** Бактерії з ясенних кишень (особливо *P. gingivalis*) потрапляють у кровотік (бактеріємія) і викликають системне запалення.
- **Наслідок:** Це призводить до утворення атеросклеротичних бляшок та підвищує ризик **інсульту та інфаркту міокарда**.
- **Факт:** У пацієнтів із пародонтитом ризик серцевих подій у 2-3 рази вищий.

2. Цукровий діабет: «Замкнене коло»

- **Механізм:** Хронічне запалення в роті підвищує резистентність до інсуліну, що ускладнює контроль рівня цукру в крові.
- **Наслідок:** Високий цукор, у свою чергу, погіршує живлення тканин пародонта, викликаючи стрімку втрату зубів.
- **Теза для інтернів:** Ефективне лікування пародонтиту може знизити рівень глікованого гемоглобіну (HbA1c) так само ефективно, як додавання другого цукрознижувального препарату.

3. Репродуктивне здоров'я та вагітність

- **Механізм:** Прозапальні цитокини (IL-1, IL-6, TNF- α), що виробляються при гінгівіті, потрапляють до плаценти.
- **Наслідок:** Це може спровокувати **передчасні пологи** або народження дитини з низькою масою тіла.
- **Порада:** Санація ротової порожнини на етапі планування вагітності — це критичний фактор безпеки плоду.

4. Дихальна система: Аспіраційна пневмонія

- **Механізм:** Мікроорганізми з біоплівки зубного нальоту можуть аспіруватися (вдихатися) у нижні дихальні шляхи.
- **Наслідок:** Це одна з головних причин госпітальної пневмонії, особливо у літніх людей та пацієнтів у відділеннях інтенсивної терапії.

5. Нейродегенеративні захворювання (Хвороба Альцгеймера)

- **Найновіше:** Дослідження виявили фрагменти бактерій порожнини рота та їхні токсини (гінгіпаїни) у головному мозку пацієнтів з Альцгеймером.
- **Зв'язок:** Хронічне запалення в роті може бути тригером для накопичення амілоїдних бляшок у мозку.

6. Шлунково-кишковий тракт

- **Механізм:** Недостатнє пережовування їжі через втрату зубів (адентію) веде до гастритів та порушень всмоктування поживних речовин.
- **Дисбіоз:** Патогенна флора рота, ковтаючись, може змінювати мікробіом кишечника, що пов'язує з ризиком колоректального раку.

Історія цього дня досить молода, але вона пройшла цікавий шлях трансформацій. Ось основні етапи, які варто знати студентам та інтернам:

1. Перша спроба (2007 рік)

Ідея створення свята належить **FDI (Всесвітній стоматологічній федерації)**. Спочатку датою обрали **12 вересня** — на честь дня народження засновника FDI доктора Шарля Годона. Проте протягом кількох років свято не набуло очікуваного світового масштабу, оскільки дата збігалася з багатьма іншими медичними заходами у вересні.

2. Офіційне «перезавантаження» (2013 рік)

У 2013 році FDI вирішила змінити стратегію і перенесла святкування на **20 березня**. Саме з цього моменту розпочалася сучасна історія World Oral Health Day (WOHD).

Чому саме 20 березня?

Вибір дати — це справжня математична загадка стоматолога:

- У дітей має бути **20** молочних зубів.
- У дорослих (в ідеалі) — **32** зуби і **0** каріозних порожнин. Якщо записати це як дату в американському форматі (місяць/день), то 3/20 якраз відображає ці цифри.

3. Хто за цим стоїть?

Головним організатором є **FDI World Dental Federation**. Це найбільша у світі організація, що представляє інтереси понад 1 мільйона стоматологів. Вона об'єднує близько 200 національних стоматологічних асоціацій (включаючи українську) та фахівців з понад 130 країн.

4. Мета створення

Свято задумувалося не просто як «день зубної щітки», а як глобальний інструмент впливу на уряди та систему охорони здоров'я.

Головні цілі:

- Зменшити тягар хвороб порожнини рота (які вражають 3,5 млрд людей).
- Нагадати, що 90% цих хвороб можна **попередити**.
- Інтегрувати стоматологію в загальну медицину (той самий системний зв'язок, про який ми говорили вище).

5. Еволюція гасел (кампаній)

FDI запускає трирічні цикли кампаній, щоб глибше пропрацювати певну тему:

- **2013–2015:** «Святкуйте здорову усмішку».

- **2016–2018:** «Почни тут. Живи з усмішкою».
- **2021–2023:** «Пишайся своїм ротом» (Be Proud of Your Mouth).
- **2024–2026:** Поточний цикл «**Щасливий рот — щасливе життя**», який фокусується на зв'язку між здоров'ям рота та загальним благополуччям людини.


Цікавий факт для аудиторії:


Сьогодні Всесвітній день здоров'я порожнини рота — це наймасштабніша глобальна ініціатива в стоматології. Щороку 20 березня у світі проводиться понад 500 великих заходів: від безкоштовних оглядів у школах Африки до підсвічування хмарочосів у Нью-Йорку синім кольором.


Публикация Міністерство охорони здоров'я України


20 березня відзначають День здоров'я ротової порожнини. Здоров'я наших зубів і ясен важливо не тільки для красивої усмішки, але для загального стану організму. Адже бактерії, які викликають карієс та запалення ясен, можуть призвести до більш серйозних проблем зі здоров'ям, як-от захворювання серцево-судинної системи, респіраторні хвороби, ревматоїдний артрит, діабет.


Ось кілька порад, як зберегти ваші зуби та ясна здоровими:

 Дотримуйтеся правил гігієни: Чистіть зуби двічі на день, та обирайте зубну пасту із фтором. Це — головне джерело фтору, необхідного для захисту емалі від карієсу. Не забувайте про зубну нитку та полоскання після їжі. Змінюйте зубну щітку раз на 3-4 місяці, або частіше якщо щетина зношена, а також щоразу після професійного чищення зубів.

 Регулярно відвідуйте стоматолога. Оптимально – що пів року. Це допоможе виявити проблеми на ранніх стадіях та уникнути серйозних ускладнень. Якщо помітили почервоніння та набряк ясен, кровотечу під час чищення зубів, неприємний запах чи присмак у роті, або будь-які інші проблеми з зубами, не зволікайте з візитом до лікаря.

 Дотримуйтеся здорового способу життя. Відмовтеся від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, обмежте споживання солодоців та солодких напоїв.

 Харчуйтеся збалансовано. Додайте до свого раціону більше овочів і фруктів, пийте більше води.

 Не забувайте про захист. Використовуйте засоби захисту зубів (капи) під час спорту або активного відпочинку, як-от катання на велосипеді, мопеді, мотоциклі. Не відкривайте зубами банки чи упаковки та не розкушуйте ними шкарлупу горіхів.

Намагайтеся дотримуватися цих простих правил. Навіть якщо це не гарантує 100% захисту від карієсу, це значно зменшить ризик серйозних захворювань ясен і втрати зубів.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ?

МЗ
МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



1. Дотримуйтеся гігієни:

- ✓ Чистіть зуби двічі на день по 2 хв
- ✓ Використовуйте зубну пасту з фтором
- ✓ Щодня використовуйте зубну нитку
- ✓ Щоразу після їжі полощіть зуби.



2. Відвідайте стоматолога:

- ✓ раз на 6-12 місяців
- ✓ за будь-яких проблем



3. Відмовтеся від шкідливих звичок: