

16+

№12 март 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Как сохранить
зубы
здоровыми

<< СТР. 1

Изображение от pikisuperstar на Freepik



Как выбирать
полезные
сладости?

<< СТР. 3

Изображение от pikisuperstar на Freepik



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

Как сохранить зубы здоровыми

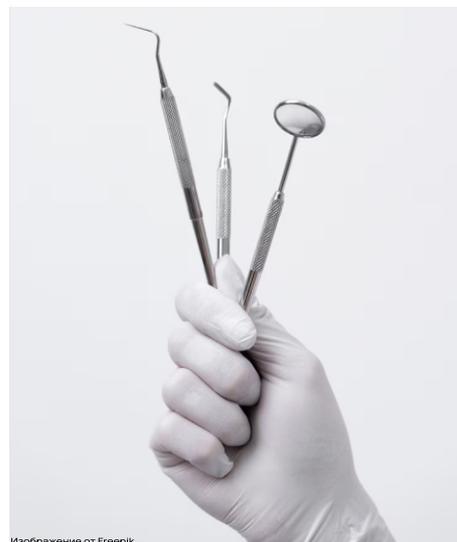
Сохранение здоровья зубов и десен — это не только красивая улыбка. Зубы играют важную роль в жевании, пищеварении и речи. Они обеспечивают структуру щек и лица, помогая вам выглядеть моложе. Кроме того, здоровье полости рта и здоровье всего организма взаимосвязаны: улучшение здоровья полости рта приносит пользу всему организму.

О важности гигиены полости рта для всего организма, рассказывает врач-стоматолог МАУЗ «Курганская городская стоматологическая поликлиника» Иван Андреевич Дементьев

С чего начинается здоровье полости рта, какие есть обязательные этапы в уходе за зубами и деснами и?

Все начинается с привычек питания, необходимо снизить количество простых углеводов и мягкой пищи (плохо – выпечка, конфеты, печенье и все то, что прилипает к зубам и надолго там остается; хорошо – крупы, макароны из твердых сортов, кисломолочные продукты, яйца, мясные продукты, фрукты и овощи). Обязательна чистка зубов два раза в день по 3-5 ми-

нут ежедневно. По необходимости полезно использовать ирригатор (аппарат с подачей воды и различными насадками) для массажа десен и бережной прочистки труднодоступных мест, в том числе между зубами и под коронками. Важным моментом является отказ от вредных привычек, таких как курение, алкоголь, газированные напитки с красителями, откусывание ниток и т.д. Ну и не забывайте посещать врача-стоматолога каждые полгода, даже если ничего не болит.

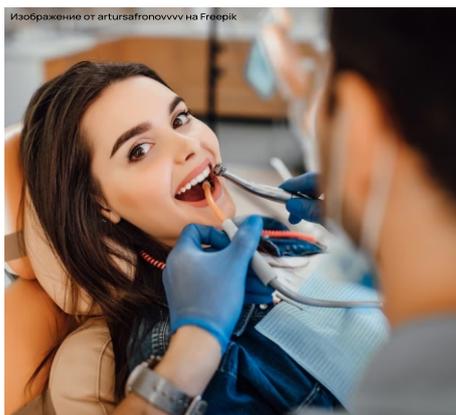


Изображение от Freepik

Как правильно выбрать зубную щетку и пасту?

Средняя жесткость щетины – универсальный и наиболее распространенный вариант, рекомендуется при отсутствии выраженных проблем с зубами и деснами. Мягкая и супермягкая щетина используются при кровоточивости десен и после оперативных вмешательств в полости рта. Особенности размера чистящей головки зубной щетки, степень ее подвижности не столь важны, и являются скорее де-

лом вкуса. Не стоит пугаться разнообразия зубных паст, на самом деле, сориентироваться в нем достаточно просто. Сейчас в составе паст присутствует много ингредиентов, если убрать те, что создают цвет и запах, останутся: мягкий абразив (вещество, применяемое при шлифовке), увлажнитель (предотвращает засыхание), вяжущий материал (придает консистенцию пасте), детергент (для пенообразования). На сегодняшний день есть только четыре вида паст, обладающих доказанной эффективностью: фторсодержащая (снижает риск развития кариеса и деминерализации эмали), с триклозаном (оказывает противовоспалительное действие при заболеваниях десен), отбеливающая (помогает в борьбе с темным налетом) и десенсибилизирующая (снижает повышенную чувствительность зубов к кислому, горячему и холодному).



Как правильно чистить зубы?

Направлять зубную щетку под углом 45 градусов к линии дёсен. Чистить зубы круговыми движениями. Начинать с внутренней стороны зубов, чтобы



бережно удалить налёт и остатки пищи. Проводить вертикальные движения. После чистки внутренней стороны переходить к наружной и проводить вертикальные движения, начиная от десны к кончику зуба. Очищать жевательные поверхности. Для этого использовать горизонтальные движения щётки, двигаясь вперёд и назад. Для чистки языка следует использовать специальную щёточку или чистящий скребок, чтобы удалить налёт и бактерии, которые могут привести к неприятному запаху изо рта. Чистить зубы рекомендуется не менее 2–3 минут, обеспечивая по 10–15 секунд на каждый зуб.

Почему возникает неприятный запах изо рта?

Плохое состояние полости рта является распространенной причиной неприятного запаха изо рта. Скопление бактерий и частиц пищи может усугубить проблему. Регулярная чистка зубов щеткой и зубной нитью удаляет эти части-

цы. Также может помочь чистка языка и использование ополаскивателя для полости рта. Кроме того, распространенной причиной неприятного запаха изо рта является сухость во рту. Недостаток слюны может вызвать кариес и неприятный запах изо рта. Не забывайте пить чистую воду, жевать жевательную резинку без сахара и избегать табачных изделий.

С чем может быть связана повышенная чувствительность зубов и как с ней бороться?

Повышенная чувствительность зубов связана с деминерализацией эмали, она становится более рыхлой за счёт вымывания кальция, фосфора, других микроэлементов. Истончение эмали происходит и в результате повышенной стираемости при неправильном прикусе, возникновении клиновидных дефектов, невылеченного кариеса или нарушения краевого прилегания пломбы; оголения корней в результате травмы, обменно-дистрофических процессов или воспаления дёсен. Изменение pH слюны также способствует нарушению состава эмали, например, вследствие употребления определённых напитков, продуктов, лекарств. Опасным считается pH менее 5,5. Снижением pH слюны могут сопровождаться некоторые болезни, с гастроэзофагеальным рефлюксом, эндокринными нарушениями; авитаминоз, действие радиации, работа на вредном про-

изготовлении, проживание в регионе с неблагоприятной экологической ситуацией, курение. С помощью ультразвука доктор снимает мягкие и твёрдые отложения с зубов. После снятия налётов зубы кратковременно становятся более чувствительными, поэтому сразу проводят реминерализацию или глубокое фторирование. При реминерализации эмаль обрабатывается активными соединениями кальция, фосфатов. Глубокое фторирование – покрытие фторидом натрия. Обе процедуры значительно укрепляют устойчивость эмали к раздражителям. Врач применяет средства, которые уменьшают движение жидкости в дентинных канальцах. Он «запечатывает» их с помощью десенситайзеров или уменьшает их объём путём реминерализации. Защита оголённого дентина снижает силу передачи импульса раздражителя от эмали к нерву.

Что такое реминерализация? Действительно ли воз-

Изображение от DC Studio на Freepik



можно самостоятельно восстановить поврежденный зуб?

Простыми словами, это процесс, при котором ранее утраченные минеральные компоненты (такие как ионы кальция и фосфатов) возвращаются в структуру резцов, клыков, премоляров и моляров. Главной целью является повышение прочностных характеристик для защиты от внешнего агрессивного воздействия, а также профилактика различных стоматологических патологий. Для достижения такого эффекта необходимо нормализовать баланс незаменимых веществ. При этом восстановление может быть как естественным, так и искус-

ственным. В первом случае человеку достаточно соблюдать простые рекомендации: вести здоровый образ жизни, качественно и сбалансированно питаться, пользоваться особыми средствами гигиены и т.д. Искусственный метод предполагает терапию у профессионального стоматолога. Пациенту придется носить специальные капы, пройти через электрофорез (введение препаратов с помощью тока) или фторирование. Не стоит подбирать способ восстановления самостоятельно. Важно обязательно предварительно проконсультироваться с врачом, который осмотрит ротовую полость, поставит точный диагноз и назначит терапию (дома или в клинике).

Как выбирать полезные сладости?

Кто не любит сладости? Очень редко нам встречаются такие счастливицы. В поисках оправдания пагубной привычки в ход идут такие хитрости человеческого разума как «а у меня работа умственная, без сладкого – никак», «у меня энергии не будет», «у меня зависимость, как от табака». Пищевые зависимости, действи-

Изображение от Freepik



тельно, – не редкость. Они связаны с тем, что промышленные продукты питания, которые мы употребляем, сконструированы таким образом, чтобы «щекотать» не только вкусовые рецепторы, но и воздействовать на органы обоняния, осязания. К примеру, где в природе вы встретите такой «продукт алхимии», который

одновременно был бы и сладок, и солён, содержал жиры и источал необыкновенный аромат?

Вывод: полезные сладости, которые помогут вам быть в прекрасном настроении и форме, надо искать в нетронутой промышленностью еде.

Главные принципы ингредиентного состава безопасных сладостей:

- отсутствие добавленного сахара (и фруктозы);
- наличие сахаров только природного происхождения;
- наличие пищевых волокон.

Пройдемся по списку.

1. Фрукты и ягоды (400 г. в день)

Фрукты и ягоды являются прекрасным заменителем вредных сладостей, которыми пестрят полки магазинов. Они содержат витамины и минеральные соединения, органические кислоты и антиоксиданты, массу растворимых и нерастворимых пищевых волокон, необходимых для поддержания здоровья микробиоты и мозговой активности.

2. Сухофрукты (15-30 г. в день)

Чернослив, курага, изюм и сушеные яблоки укрепляют сосуды и поддерживают сердечную мышцу, предотвращают тромбообразование. Не подходят людям, страдающим сахарным диабетом. Это штучный дегидрированный продукт, который может быть альтернативой печенью и конфетам при традиции чаепития вприкуску.



Изображение от Freepik

3. Зефир, пастила, мармелад (на фруктово-ягодном пюре) — одни из самых полезных сладостей, благодаря содержанию в них пектина (один из видов пищевых волокон). Однако часто эти продукты «испорчены» красителями и добавленным сахаром (или фруктозой). Есть простой ориентир, помогающий принять решение об употреблении того или иного сахаристого изде-

лия. Считается, что продукт с низкой энергоёмкостью на 100г содержит менее 120ккал. Такие сладости есть! Ищите и найдете.

4. Мёд

Этот природный продукт богат витаминами и минеральными солями. Он укрепляет иммунитет, успокаивает нервную систему. В день можно употреблять по 1 столовой ложке мёда, если у вас нет аллергии.

Но это совсем не значит, что мёд может быть заменителем сахара. Мёд для организма — это те же простые углеводы.

5. Шоколад

Темный горький шоколад полезен для сердца и сосудов, повышает мозговую активность и настроение, содержит антиоксиданты и железо. Читайте этикетки: в составе должно быть не менее 75% какао-бобов и никаких заменителей какао-масла!

Выбирайте продукты правильно. Ваше здоровье — в ваших руках!

По материалам НМИЦ терапии и профилактической медицины

За красивую улыбку

КАРИЕС — патологический процесс, при котором происходит разрушение твёрдых тканей зуба. Это одно из самых распространенных заболеваний полости рта у детей и взрослых. Несмотря на многообразие эффективных мето-

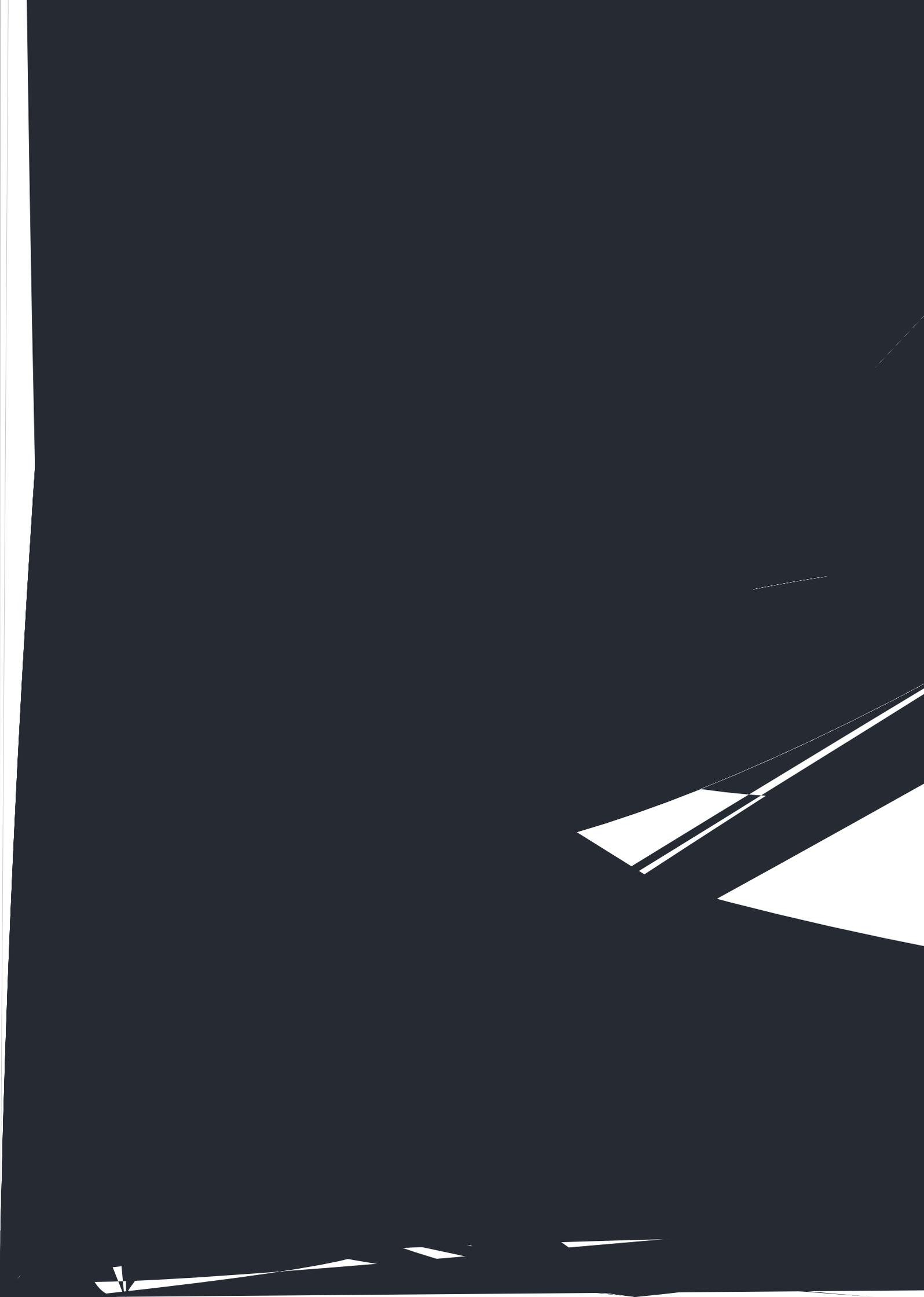


Изображение от wavebreakmedia_micra на Freepik

дов лечения кариеса и восстановление нормальной формы зубов, лучше предупреждать их разрушение.

Профилактика кариеса:

1. Тщательно чистить зубы 2 раза в день с помощью зубной



зубов или неподходящих зубных протезов, люди не могут употреблять в пищу продукты, богатые клетчаткой. Мягкая пища обычно состоит из более жирных продуктов, употребление которых увеличивает риск сердечных заболеваний. Поэтому важно своевременно заменять коронки и зубные протезы и употреблять необходимое количество пищевых волокон. Необходимо учитывать, что хорошая гигиена полости рта – неотъемлемый фактор в формировании общего здоровья человека.

Особенности гигиены у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями:

- поддерживать гигиену полости рта на надлежащем уровне (чистить зубы не менее двух раз в день, использовать зубную нить для очищения межзубных промежутков)
- регулярно проходить профилактические осмотры у стоматолога
- предупреждать врача о наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы
- внимательно следовать рекомендациям врача по приему медикаментов.

Существует ли риск при выполнении стоматологических процедур у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

Если у пациента имеются заболевания сердечно-сосудистой системы, существует риск



развития так называемого бактериального эндокардита – инфекционного воспаления внутренней оболочки или клапанов сердца.

При наличии даже незначительного кровотечения, бактерии из полости рта могут попасть в кровеносную систему и осесть на стенках или клапанах сердца, провоцируя развитие воспалительной реакции.



Людям, перенесшим операции, особенно операции с использованием искусственных клапанов, трубок или стентов, необходимо лечение антиби-

отиками перед обращением к стоматологу, даже для простой чистки зубов. Поэтому важно поговорить со своим стоматологом о сердечных заболеваниях или перенесенных операциях и узнать, необходимо ли Вам профилактическое лечение антибиотиками. Обычно такая профилактика состоит из приема однократной большой дозы антибиотиков за час до стоматологического лечения, чтобы снизить риск развития бактериального эндокардита

К группе риска относятся пациенты со следующими состояниями/заболеваниями:

- искусственный клапан сердца
- перенесенный эндокардит
- врожденный порок сердца, дефекты сердечных клапанов
- пролапс митрального клапана, сопровождающийся сердечными шумами
- гипертрофическая кардиомиопатия

Следует в обязательном порядке сообщать врачу-стоматологу о наличии любых ССЗ и приеме лекарственных препаратов для их лечения.

В таких случаях некоторые стоматологические процедуры приходится согласовывать с лечащим врачом (терапевтом или кардиологом).

Курение и зубы

Желтые зубы и неприятный запах изо рта – визитная карточка курильщика. Однако влияние курения на зубы не ограничивается их внешним видом и впечатлением, который производит курильщик на окружающих.

Как влияет курение на зубы?



Изображение от drobotdean на Freepik

4. Крошащиеся зубы.

Эмаль зубов – самая твердая



Изображение от prostooleh на Freepik

Избавиться от курения самостоятельно довольно сложно. Курение вызывает регулярные воспаления десен, небольшие кровотечения, а также зубную боль, вызванную зубным кариесом. Длительное курение приводит к образованию кариеса, неприятный запах изо рта, воспаление и кровоточивость десен, а также способствует образованию зубного камня.

...рая в...
...недостаточн...
...тва слюны, ра...
...сталкивается...
...щий человек. П...
...на обладает ба...
...действием и защ...
...полость рта от...
...микроорганизмо...
...хватке слюны бакте...
...визируются и могут вы...
...риозный процесс, вос...
...тельные заболевания дес...
...глотки.

...е...
...ощи...

...ие те...
...они...
...щая их...
...ачина...
...ереже...
...от них...
...кие су...

...-за раз...
...смоли и...
...страда...
...е забо...
...ычков...
...краев...
...спале...
...и свя...
...в) и па...
...ское за...
...держи...

Табачный дым провоцирует сужение мелких сосудов (капилляров), из-за чего к деснам перестают поступать кислород и питательные вещества. Это приводит к истончению тканей и их последующей атрофии. Десны уменьшаются в размерах, становятся «рыхлыми» и отстают от корней зуба. В результате шейки зубов оголяются, а между десной и поверхностью зуба появляются пародонтальные «карманы» (пустые пространства), которые из-за скопления остатков пищи становятся очагами инфекции.

При пародонтозе из-за значительного опущения десны может возникнуть чрезмерная подвижность зубов. Это может привести к потере даже здоровых зубов.



6. Потеря зубов

Исследования показывают, что у курильщиков зубы выпадают чаще, чем у некурящих людей. Так среди людей старше 65 лет полное отсутствие зубов фиксируется у 41% куря-



щих и у 20% некурящих граждан.

Курение также затрудняет процесс заживления после удаления зуба, препятствует приживлению имплантатов в костной ткани и повышает риск их отторжения. Наблюдения показывают, что даже хорошо прижившиеся конструкции служат меньше положенного срока.

7. Никотиновая лейкоплакия полости рта

Предраковое состояние слизистой оболочки, которое развивается из-за длительного воздействия никотина и других компонентов табачного дыма. На слизистой неба появляется белесый налет со множественными красными точками (устьями протоков слюнных желез). Это вызывает болезненные ощущения и жжение, особенно после приема пищи. Никотиновая лейкопла-

кия требует длительного лечения. А при отказе от курения проходит самостоятельно.

8. Рак полости рта

Еще одна проблема, с которой часто сталкиваются стоматологи – жалобы пациентов на уплотнения, белые или красные пятна на деснах, язвочки во рту. Это симптомы рака полости рта. 90% пациентов с таким диагнозом – злостные курильщики. В многочисленных исследованиях установлена прямая зависимость между раком полости рта и интенсивностью курения. При выкуривании 1 пачки сигарет в день риск рака возрастает в 9,17 раз. Чтобы минимизировать риск не только рака полости рта, но и многих других видов онкологических заболеваний, достаточно отказаться от курения.

По материалам официального портала Минздрава России takzdorovo.ru