

Компьютеры вызывают кариес

Профессор Сергей Жолудев о том, что о человеке говорят его... зубы

Алевтина ТРЫНОВА

Сегодня отмечается Международный день стоматолога. И тема нашего разговора с профессором Сергеем Жолудевым, который более 30 лет посвятил этой профессии — о новых разновидностях зубных болезней и о том, как их предотвратить.

Приметы времени

— Сергей Егорович, какие болезни зубов сегодня самые распространенные?

— На зубах жителей региона отразились, скажем так, приметы нашего времени. Я в медицине уже долго и могу сказать, что раньше у людей зубы были в лучшем состоянии, чем теперь. Хотя вроде бы с развитием медицины должно быть наоборот. В последнее время мы часто диагностируем у пациентов повышенную стираемость зубов. Это заболевание, при котором происходит разрушение эмали и частично дентина. Его можно объяснить тем, что люди стали чаще употреблять газированные напитки и соки.

Вторая причина — не удивляйтесь — это работа с компьютером. Впрочем, не только с компьютером, но и со всеми современными гаджетами. В среде стоматологов даже появился такой термин — компьютерный кариес.

Как он появляется?

— Это совершенно новое заболевание, связанное с воздействием ионизирующего облучения. Несмотря на то, что современные экраны имеют разные степени защиты, среднее количество часов, которое люди проводят за компьютерами, сильно превышает допустимые нормы. Сегодня мало кто следует рекомендациям укладываться в 1-3 часа.

Вы удивитесь, но на стоматологическую заболеваемость косвенно влияет даже неправильная осанка, которая формируется, пока вы сидите за гаджетами. В том числе на изменение височно-нижнечелюстного сустава. Плюс ко всему — нездоровая еда, которой перекусывают люди сидя за компьютером дома или на работе.

— Есть ли у зубных заболеваний уральская региональная специфика?

— В Свердловской области хотя и незначительно, но повышен радиационный фон. У нас много рудных и промышленных выбросов — всё это сказывается на болезнях соединительной ткани. В стоматологии они проявляются в виде гипермобильности височно-нижнечелюстного сустава, что может привести, например, к подвывиху челюсти, снижению высоты прикуса. Чем это неприятно? У уральцев стали появляться такие симптомы, как щёлканье и хруст челюсти, шум в ушах, головные боли. Бывает так, что пациенты идут с этими симптомами, например, к лору, а причина жалоб стоматологическая.

Кроме того, у нас в регионе недостаток фтора в воде, поэтому мы рекомендуем пользоваться зубными фторсодержащими пастами.

— Как состояние зубов влияет на весь организм?

— В полости рта можно найти, пожалуй, большинство всех известных микроорганизмов. Грибы и вирусы, условно-патогенная флора... При ослаблении организма (например, при переохлаждении или переутомлении) это всё активируется и может привести к болезням желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), почек и суставов.



Главными причинами, из-за которых портятся зубы, по-прежнему остаются неправильное питание, плохая гигиена полости рта, а также такое заболевание, как сахарный диабет

Профилактика

— Пациенты по-прежнему редко посещают стоматологов?

— Да. Люди сегодня пугают себя процедурой, а высокая стоимость услуг. А ещё я заметил, что пациенты сегодня следят только за теми зубами, которые видны при разговоре, а те жевательные зубы, которые находятся по бокам, им проще не лечить и совсем удалить. Конечно, люди себя запугают. Почему-то пациенты, сидя в кресле, думают, что мы их просто пугаем. Но от гигиены полости рта зависит успех лечения в ста процентах случаев.

— Нужно ли чистить зубы после каждого приёма пищи, как советует наш рекламат?

— Да, желательно. Но если вы съели на обед или ужин что-то кислое (особенно лимон), выпили газированный напиток — сразу чистить зубы нельзя. Это очень вредно. Лучше прополоскать рот водой, почистить щёткой без пасты или просто подождать некоторое время.

— Что лучше — зубочистка или зубная нить?

— Лучше нить. Зубочистка уберёт крупные кусочки, а флоссы проникают до шейки зуба. Тем более сейчас есть суперфлоссы, специально разработанные для удаления налета и зубного камня. Они содержат вещества, которые восстанавливают кислотность. Кстати, жевательная резинка с ксилитом тоже нейтрализует часть кислот.

— Обычная щётка или электрическая — чему отдать предпочтение?

— Электрические щётки совершают вращательные движения, которые в целом лучше очищают зуб. Но в последнее время ими слишком увлеклись. Появилось немало случаев так называемой рецессии — обнажения десны. Особенно у девушек, которые уже слишком стараются отбелить эмаль.

Сейчас у стоматологов новое веяние — рекомендовать современные мягкие щётки с большим числом щетинок — до 5 тысяч на один квадратный сантиметр (такую информацию можно найти на упаковке), они эффективнее и не травмируют десны. Раньше

ДОСЬЕ «ОГ»

Сергей Егорович Жолудев, профессор, доктор медицинских наук, декан стоматологического факультета УГМУ. Заслуженный врач РФ.

врачи отдавали предпочтение щёткам средней жёсткости.

Эстетика

— Профессиональное отбеливание зубов безвредно?

— Сейчас есть разные способы профессионального отбеливания — с помощью лазера, гелей или воздействия светом. Но увлекаться этим не стоит. Есть такое понятие — кариесрезистентность эмали. У каждого человека устойчивость твёрдых тканей зуба разная. Для тех, кто обладает гиперустойчивостью, отбеливание безвредно. А вот с низкой резистентностью отбеливание чревато кариесом. Кроме того, если злоупотреблять этой процедурой, то со временем может появиться гиперчувствительность зубов. У нас уже появились жалобы.

— Брекеты можно ставить в любом возрасте?

— Сегодня практически в любом. Но по показаниям.

— Сергей Егорович, что можно узнать о человеке, глядя на его зубы?

— Вот, знаете — почти всё. Аккуратный ли он, суетливый ли... Даже характер можно узнать. Я уж не говорю о том, что все его болезни можно определить по состоянию языка. Есть люди, которые готовятся к приёму, красиво оденутся, а рот откроют — и там, простите, остатки петрушки и сыро-

Пять расхожих утверждений о зубной пасте: правда или нет?

- **Отбеливающие пасты портят зубы.** «Они на самом деле не отбеливают, а просто очень хорошо очищают зубы. И злоупотреблять ими нельзя».
- **Гель лучше обычной пасты.** «Отчасти правда. Гель — это форма, которая не обладает абразивными свойствами. Гель превращается в золь, и химическая очистка становится эффективнее».
- **Паста с мёдом и прополисом полезна.** «Это рекламная уловка. Она полезна не больше остальных».
- **Антибактериальная паста защищает зубы 24 часа.** «Опять же не стоит вестись на рекламу. Действие пасты обычно сохраняется в течение 2-3 часов».
- **Детям нельзя пользоваться взрослой пастой.** «Если речь идёт о лечебно-профилактической пасте с большим содержанием фтора, то нельзя. Но гигиенические пасты из семейной группы можно использовать и детям».

КСТАТИ



Почему День стоматолога — 9 февраля? Этот день связан с почитанием мученицы Аполлонии Александрийской. В III веке её пытались заставить отречься от христианства и подвергли жестокому пытку, в результате чего она лишилась всех зубов. Святая Аполлония скончалась 9 февраля 248 (или 249) года. На картинах её изображают с атрибутом — зубными щипцами.

копчёной колбасы... Так ведь и в жизни бывает, когда некоторые стараются произвести впечатление чем-то внешним, напускным, а суть человека проявляется в маленькой детали... За 30 лет работы с пациентами узнаешь о людях много интересного.

Вылечить зубы можно в любом районе

После объединения стоматологических поликлиник в Екатеринбург и других городах Свердловской области получить бесплатную помощь по полису обязательного медицинского страхования стало проще.

Сейчас не надо даже тратить время на «дозвоны» до регистратуры: достаточно записаться к любому врачу по любому адресу через Интернет. Причём выбрать и адрес поликлиники, и врача можно самостоятельно.

— Прежде я водила детей на приём к стоматологу только в Чкаловском районе, потому что мы живём на Ботанике, — делится с «ОГ» мама троих детей Мария Козлова. — К сожалению, записаться удавалось не всегда вовремя — к тому врачу, который детям нравится, всегда много желающих. А сейчас мы ездим ещё и в поликлинику на Сибирском тракте, в Октябрьский район.

В поликлинике Железнодорожного района, где прежде принимали только взрослых, появился детский приём — например, здесь детям можно пройти диспансеризацию перед садиком и перед школой. И такая практика появилась в последнее время почти во всех районах Екатеринбурга.

В министерстве здравоохранения поясняют, что с объединением поликлиник в одно учреждение помощь для жителей становится доступнее. Так, в детской стоматологии Кировского района потребовалось отремонтировать помещение, где проводится рентген. Прежде это была бы целая проблема: жители района на время были бы практически лишены такой необходимой услуги — приходилось бы делать рентген где-то в другом месте и, возможно, за деньги — в частных клиниках. Стоматологи объединились и в других крупных городах региона: в Нижнем Тагиле, Каменск-Уральском, Первоуральске, Верхней Пышме.

Бесплатно — все виды лечения, кроме «красоты»

Какие виды медицинских услуг в стоматологии оказываются бесплатно, по предельно полиса обязательного медицинского страхования?

Отвечает специалист Свердловского областного Территориального фонда обязательного медицинского страхования Елена Денислатова: — Все виды стоматологического лечения и профилактических осмотров в государственных медицинских учреждениях области обеспечены Территориальной программой обязательного медицинского страхования. Не входят в эту программу только помощь ортодентов и имплантация зубов. Обычно предлагают заплатить за другой вид помощи, но пациент вправе от этого отказаться. Материалы для пломбирования зубов по программе ФФОМС — тоже качественные. Лариса ХАЙДАРШИНА



Только до 28 февраля

Во всех аптеках «Фармлэнд» Свердловской области

20% СКИДКА

на все ГЛЮКОМЕТРЫ и расходные материалы к ним



Адреса аптек «Фармлэнд» в Свердловской области:

<p>г. Екатеринбург ул. Баумана, 51 ул. Бебеля, 136 ул. Волгоградская, 190</p> <p>г. Алапаевск ул. Третьего Интернационала, 22 ул. Братьев Смольниковых, 40 ул. Пушкина, 34</p> <p>п.г.т. Верхняя Синячиха ул. Октябрьская, 6</p> <p>г. Артемовский ул. Ленина, 8 ул. Дзержинского, 2А ул. Свободы, 80 ул. Свободы, 92</p>	<p>п.г.т. Буланаш ул. М. Горького, 19 ул. Первомайская, 1</p> <p>г. Асбест ул. Пархоменко, 2</p> <p>п.г.т. Малышева ул. Лермонтова, 2 ул. Тимирязева, 13/2 (в здании Поликлиники)</p> <p>п.г.т. Рефтинский ул. Гагарина, 16 ул. Юбилейная, 5</p> <p>г. Верхняя Салда ул. Воронова, 11 ул. Энгельса, 77</p>	<p>г. Заречный ул. Алешенкова, 8 ул. Кузнецова, 12 ул. Ленина, 14 ул. Ленинградская, 16 ул. Таховская, 18</p> <p>г. Ирбит ул. Кирова, 84 ул. Советская, 85 ул. Революции, 27Г</p> <p>г. Карпинск ул. Мира, 54</p> <p>г. Кировград ул. Свердлова, 51 ул. Свердлова, 61</p>	<p>г. Краснотурьинск ул. Ленина, 3 ул. Ленина, 56 ул. Ленина, 72</p> <p>г. Нижняя Тура ул. Ильича, 1 ул. Усошина, 5</p> <p>г. Североуральск ул. Ленина, 27 ул. Ленина, 17А ул. Ленина, 32 ул. Мира, 6</p> <p>г. Серов ул. Автодорожного, 15 ул. Ленина, 144 ул. Л. Толстого, 34</p>
---	---	---	---

Организатор акции ИП Кальметьева А.Р. Предложение действует до 28 февраля 2017 года в аптеках «Фармлэнд» Свердловской области. С подробной информацией об организаторе, сроках, месте и порядке проведения акции можно ознакомиться в вышеуказанных аптеках «Фармлэнд», по телефону справочной службы (347) 260-03-93 или на сайте www.farmlend.ru. Количество товаров ограничено, что может повлечь сокращение сроков акции. * Скидка предоставляется при предъявлении клубной карты «Фармлэнд». Изображения товаров могут отличаться от представленных в рекламных материалах.

8-800-550-03-93
www.farmlend.ru

Перелом шейки бедра — не приговор!

Прошлой зимой в нашей семье случилась беда: моя бабушка, ей 75, сломала шейку бедра. Среди нас, родных, царил настоящее уныние. Кто-то даже шепнул, мол, это всё, ждите конца...

В ПОИСКЕ ВЫХОДА
Оказывается, когда перелом случается у пожилых людей, самое страшное — не сам перелом, а осложнения при лечении. Не делать операцию — значит, предстоит долгая неподвижность, мышцы атрофируются, а дальше: пролежни, инфекции, застой в легких, пневмония... Отправить бабушку в операционную — сердце слабее, может не выдержать... Но неужели в наше время совсем ничего нельзя поделать, если операция человеку в возрасте противопоказана?

Мы долго искали ответ на этот вопрос. И наконец, пришли к выводу, что наш последний шанс — физиотерапия. Медицина считает, что королева физиотерапевтических способов реабилитации — магнитотерапия, тем более что она рекомендована, даже когда иное лечение запрещено или не работает.

Какой аппарат приобрести для бабули, мы долго не думали — конечно, АЛМАГ-02. Почему? АЛМАГ-02 имеет неоспоримые достоинства, которые выделяют его из общей серии магнитотерапевтических аппаратов для домашнего применения.

Ге-02 для каждого заболевания разработана своя, индивидуальная программа. Это даёт возможность успешно справиться не только с травматическими повреждениями, но и их осложнениями: синдромом Зудека, лимфатическим отёком, посттравматическим синдромом. Кроме этого, АЛМАГ-02 показан для лечения острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой, бронхолегочной, нервной, опорно-двигательной систем, внутренних органов.

● АЛМАГ-02 имеет несколько типов магнитных излучателей, используя которые, можно ОДНОВРЕМЕННО воздействовать на разные зоны, что необходимо при лечении таких заболеваний, как остеоопороз, осложнённый переломом шейки бедра; артрит; артроз; венозная недостаточность; инсульт; гипертония; хронический панкреатит и др. В этом случае АЛМАГ-02 наносит двойной удар по болезни.

● АЛМАГ-02 прост в применении: пользуясь инструкцией, легко установить номер необходимой программы для лечения имеющегося заболевания и нажать на «пуск», чтобы запустить благотворные процессы.

АЛМАГ обладает противовоспалительным, болеутоляющим действием, а также способностью усиливать регенеративные способности организма. Это даёт

возможность ускорить выздоровление.

Магнитное поле АЛМАГа хорошо переносится ослабленными больными и людьми пожилого возраста, страдающими сопутствующими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, что позволяет его применять, когда лечение другими физическими факторами не показано.

И вот что ещё особенно важно: АЛМАГ-01 позволяет улучшить действие лекарств, работая на значительное усиление лечебного комплекса.

...Наша бабушка АЛМАГ-02 пролечилась и теперь настроена по-боевому: она наблюдает и увидит правнучку!

Екатерина Иванова

Показания к применению АЛМАГа-02:
коксартроз, полиартроз, полиартрит, лимфедема, остеоопороз, псориаз, атеросклероз, венозная недостаточность, заболевания головного мозга, эржиж диска с корешковым синдромом, бронхиальная астма, осложнения сахарного диабета, мочекаменная болезнь и др.

Приобрести в Екатеринбурге и Свердловской области можно в аптеках «Живика» и «Аптечный стандарт». Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода www.elamed.com.
Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13

В феврале 2017-го цены 2016 года!

ОГРН 1026200861620. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ