



9 февраля - международный день стоматолога. Все у нас знают, что кариес — это плохо. И тем не менее 90% населения Земли кариесом болеют. Так что можно ему противопоставить?

Заведующая стоматологической поликлиникой №22 (район Перово) кандидат медицинских наук Татьяна Новоземцева и практикующий врач кандидат медицинских наук Андрей Гринёв

ответили на наив-ные вопросы корреспондента

«ВО»

### **Какова профилактика кариеса?**

Классическая рекомендация — чистить зубы утром после еды и вечером перед сном не менее двух-трёх минут. Наиболее эффективны круговые движения зубной щёткой. В этом случае не только вычищаются межзубные пространства, но и происходит массаж дёсен.

В течение дня между приёмами пищи хорошо выполаскивать полость рта водой. Можно воспользоваться и жевательной резинкой. Выделяющаяся при этом слюна вымывает частички пищи. Но если сравнивать воду и резинку, то стоматологи отдадут предпочтение воде. Впрочем, это не отменяет посещения стоматолога раз в полгода. Современная стоматология позволяет лечить зубы без боли. Специальные анестетики не дают почувствовать даже укол в десну.

### **Чем вредны сладости?**

Стоматологи говорят, что лучше быстро съесть три конфеты, чем долго смаковать одну. Смысл совета в том, что чем быстрее сахар и углеводы уходят изо рта, тем меньше они успевают навредить зубам.

При попадании сахара в рот бактерии начинают выделять кислоту, которая губительно действует на зубную эмаль. Так что любители долгоиграющих чупа-чупсов и ирисок серьёзно себе вредят, ведь организм не успевает вырабатывать слюну, которая обезвредит действие бактерий.

Впрочем, есть продукты, которые могут выручить. Например, морковь или яблоки —

это продукты, которые при расщеплении в организме дают щелочную реакцию. Они способны нейтрализовать кислую среду в полости рта.

### **Какие зубные пасты выбирать?**

Подбор пасты зависит от состояния зубов и дёсен. Нельзя выбирать пасту, руководствуясь исключительно рекламой.

Так, отбеливающие пасты, как правило, содержат абразивные элементы или ферменты, которые способствуют растворению зубного налёта. После активного пользования такими пастами может повыситься чувствительность зубов.

Пасты, содержащие кальций и фториды (но по отдельности), хорошо использовать для профилактики кариеса. Если на тюбике написано, что паста содержит и кальций, и фториды, — это должно насторожить. Фтор и кальций в определённом смысле антагонисты и подавляют действие друг друга.

Кстати, в Московской области есть районы, где в воде повышено содержание фтора (более 5 мг на литр), например в Одинцовском, Красногорском, Коломенском. Использование жителями этих районов паст с фторидом может привести к флюорозу — заболеванию, при котором разрушаются не только зубы, но и кости скелета.

### **Почему удаляют нерв?**

При запущенном кариесе в зубе образуется полость и бактерии постепенно добиваются до пульпы, которая состоит из кровеносных сосудов и массы нервных окончаний. Процесс этот сопровождается сигналом бедствия — болью. Воспаление пульпы означает, что нерв придётся удалить, потому что купировать этот процесс сложно. Запущенный пульпит переходит в более серьёзную болезнь — периодонтит, при которой заболевание затрагивает верхушки корней.

Без пульпы зуб становится мёртвым и более хрупким. Поэтому очень важно вовремя обратиться к стоматологу. Он поставит пломбу, и зуб будет жить ещё долго. Если всё же нерв пришлось удалить и зуб в значительной степени разрушен, то на него придётся надеть коронку. Цельнокерамические коронки — последнее слово в протезировании. Впрочем, всего этого можно избежать, если с юных лет следить за зубами.

### **Поликлиника №22 обслуживает более 253 тысяч жителей**

Крупнейшая в ВАО городская стоматологическая поликлиника №22 в районе Перово работает с 1965 года. Сегодня в поликлинике обслуживают более 253 тысяч жителей. Поликлиника рассчитана на 580 посещений в смену. Абсолютно любого человека с полисом ОМС обслуживают по программе страхования.

В рамках модернизации в поликлинике появилось восемь итальянских стоматологических универсальных установок Castellini, восемь современных

компрессоров, стоматологический лазерный аппарат, радиовизиограф. Это позволило применять новые технологии лечения и реставрации зубов, проводить имплантологические операции.

***Лечебно-хирургическое отделение располагается на Зелёном просп., 10;  
ортопедическое отделение — на 2-й Владимирской ул., 30, корп. 1.  
Режим работы: ежедневно с 8.00 до 20.00.***

**Ирина КОЛПАКОВА, Восточный округ**