

Домашний

ОТНОШЕНИЯ

ЗВЕЗДЫ

КРАСОТА И МОДА

ЗДОРОВЬЕ

6

**ХИТРОСТЕЙ
ПО УХОДУ
ЗА ОДЕЖДОЙ**

НА ПЕРВОЕ

**нужно ли осенью
есть суп**

**Настя
Каменских:**

**«У МЕНЯ ДВЕ СТРАСТИ:
СПОРТ И МУЗЫКА»**

**УСНУТЬ
НА СЛОНЕ
КАКАЯ ПОДУШКА
ПРИНОСИТ УДАЧУ**

Как у куклы:

**ВСЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ
НАРАЩИВАНИЯ РЕСНИЦ**

**Таёжный чай
для бодрости**

ЧУТКОСТЬ:

**К ЧУЖОЙ ОЦЕНКЕ
СЕРДЦА
В ОТНОШЕНИЯХ**

ISSN 2305-6223



18018



9 772305 622676

СТАНЕТ ВСЕМ

Наш консультант — врач-стоматолог Юлия Селютина, г. Москва



СВЕТЛЕЙ

5 МИФОВ О КАРИЕСЕ

1 СЛАДКОЕЖКИ — В ЗОНЕ РИСКА

Кариес — инфекционное заболевание, которым страдают примерно 94% людей всех возрастов во всём мире. Микроорганизмы образуют на поверхности эмали зуба мягкий налёт. Наиболее активны в этом отношении стрептококки и лактобактерии, которые создают кислую среду, из-за чего твёрдые ткани начинают терять кальций, размягчаться. В результате появляется кариозная полость, в народе называемая «дырка». К сожалению, этот процесс необратим, и без пломбы никак не обойтись. Таким образом, причина у кариеса одна — инфекция. Всё остальное, в том числе и сладости в рационе, — лишь отягчающий фактор.



2 ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

Если у ближайших родственников (мама/папа) зубы идеальные, это вовсе не означает, что ребёнок застрахован от походов к стоматологу. И наоборот. Кариес не передаётся по наследству, но существует такое понятие, как индивидуальный уровень минерализации (ИУМ) зубов. Он бывает высоким, средним и низким. Проще говоря, у одного человека зубы могут быть «крепче», а у другого «слабее». И вот здесь наследственная предрасположенность уже играет свою роль. Чем выше ИУМ, тем больше защищённость от внешних воздействий, в том числе и кариеса. Именно поэтому встречаются сладкоежки без единой пломбы. И напротив, кто выполняет все рекомендации стоматолога, но постоянно лечит зубы.

3 НУЖНО ЛЕЧИТЬ ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА БОЛИТ

Часто кариес, особенно на ранних стадиях, и его осложнения протекают бессимптомно. «Ничего не болит» вовсе не значит, что в порядке. Поэтому профилактика и своевременная диагностика — залог успеха. Боль во время еды, питья, чистки зубов — чаще всего признак давно появившегося кариеса.

ПРИНЯТО ДВА РАЗА В ГОД ПРОХОДИТЬ ПРОФИЛАКТИКУ У СТОМАТОЛОГА, НО ЛУЧШЕ ЭТО ДЕЛАТЬ ЧАЩЕ. ДАЖЕ ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ

4 КАРИЕС — ЭТО ВСЕГДА ЧЁРНАЯ «ДЫРКА»

У заболевания несколько стадий. И некоторые из них можно обнаружить только при пристальном визуальном и инструментальном осмотре у специалиста. Самый ранний этап, единственно обратимый, — участки с матовыми пятнами. Благодаря современным методикам лечения в данном случае не потребуются сверление и постановка пломб. Самое главное — своевременная диагностика. Вы же не хотите, чтобы появилась «чёрная дырка», в перспективе разрушающая зуб?

5 МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ ЛЕЧИТЬ НЕ НАДО, ОНИ ВСЁ РАВНО ВЫПАДУТ

Кариес — инфекция, которой не место в полости рта ребёнка. Промедление с лечением может стать причиной обострения воспаления, что приведёт к преждевременному удалению молочного зуба. А это, в свою очередь, грозит нежелательными последствиями, в их числе: формирование неправильного прикуса, нарушение положения зубов (сначала молочных, потом и постоянных) в зубном ряду, перегрузка височно-нижнечелюстного сустава и в перспективе появление в его области боли, сложность с произношением звуков и пр. Поэтому кариес молочных зубов должен быть своевременно вылечен.

СОВЕТ ОТ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА ТИГРАНА ГРИГОРЯНА, г. МОСКВА

— Американские учёные обнаружили, что, в отличие от молока, кефира и йогурта, сыр имеет свойство нейтрализовать кислотную среду в полости рта и восстанавливать кислотно-щелочной баланс, что защищает зубы от кариеса. В процессе пережёвывания продукта повышается слюноотделение, способствуя поддержанию нормального уровня pH. Кроме того, на эмали зубов образуется защитная плёнка, которая усиливает антикариесный эффект. Также всего в 60 г сыра содержится 40-50% дневной нормы потребления кальция, необходимого для укрепления зубов и костей.

