

## КАКИЕ ФАКТОРЫ СПОСОБСТВУЮТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ И РАЗВИТИЮ ПАРОДОНТОЗА И ПАРОДОНТИТА

### ОБЩИЕ:

1. Наследственность. Интересно, что этот фактор зависит от пола пациента. Пародонтоз часто передается по мужской или женской линии. Если в семье заболеваниями десен в тяжелой форме страдал отец, то велика вероятность, что недуг передастся сыновьям (и в меньшей степени — дочерям). Соответственно если страдает мать, то будут наиболее подвержены недугу ее дочери, в меньшей степени — сыновья.
2. Заболевания желудочно-кишечного тракта, в том числе гастрит с частыми обострениями.
3. Эндокринные недуги, в том числе диабет (включая инсулинонезависимый).
4. Сердечно-сосудистые недуги, в том числе гипертония.
5. Сильные авитаминозы.
6. Неправильное питание, недостаток жесткой пищи. Увлечение сладостями.
7. Резкое падение иммунитета, хронические инфекционные заболевания.
8. Состояние хронического стресса.
9. Состояние острого стресса. К сожалению, утверждение, что от стрессовой ситуации «летит» не только желудок, но и зубы, — верно.

### МЕСТНЫЕ:

1. Плохая гигиена полости рта.
2. Аномалии прикуса.
3. Нехватка зубов, создающая неправильное соотношение челюстей. (Так что не откладываем прекрасное далеко протезирование недостающих зубов.)
4. Короткие уздечки верхней и нижней губы. Такие уздечки при жевании и даже разговоре оттягивают десну, создавая в ней недостаток кровоснабжения. Короткие уздечки — сугубо наследственный фактор. Вариант один — несложная операция. Для профилактики лучше делать в детском возрасте (когда прорезаются четыре первых постоянных зуба и позднее). К сожалению, часто на этот негативный фактор обращается внимание, когда к врачу-пародонтологу приходит взрослый человек с уже большими проблемами в состоянии пародонта.
5. Плохо подобранные протезы.
6. Некачественные пломбы с нависающими над десневыми сосочками краями.

## ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПАРОДОНТА

1. Строго соблюдаем правила гигиены полости рта. Тщательно чистим зубы утром (после завтрака) и вечером (перед сном). Время чистки — хотя бы три минуты. Если вы пользуетесь электрической зубной щеткой, то начинать чистку желательнее все равно обычной щеткой (подметающие движения от края десны к режущему краю зуба), а затем переходить на электрическую.

1 — 2 раза в год рекомендуется пройти процедуру профессиональной гигиены у врача-пародонтолога или врача-гигиениста.

2. Пользуемся флоссами. Но аккуратно, стараясь не повредить десну. Движения короткие, неглубокие.

3. Пользуемся специальными зубными пастами (в том числе содержащими экстракты различных растений). Очень полезны пасты с хлорофиллом. Конкретный вид пасты вам подскажет врач.

4. Пользуемся ополаскивателями. Но помним: ни один ополаскиватель не заменяет чистку зубов.

5. Питание, богатое витаминами и микроэлементами. Первую скрипку играют витамины А, С, Р, группы В, кальций, фосфор, железо и цинк. Не должно быть недостатка белка и избытка углеводов.

6. Если состояние зу-

бов позволяет, не забывайте о твердой пище. Пародонту нужна адекватная жевательная нагрузка! Погрызьте яблоко, морковь.

7. Имеющим заболевания пародонта нужно два раза в год проходить профилактические курсы у врача.

8. Зимой и весной рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

9. После чистки зубов желательнее пользоваться так называемым ирригатором (специальное устройство, которое равномерно орошает полость рта и выбивает застрявшие между зубов кусочки пищи). Можно набирать обычную кипяченую воду, а можно травяные отвары. Возможно, у кого-то дома сохранились специальные насадки на обычный ручной душ, с помощью которых можно промывать полость рта.

10. При пародонтозе щетку выбираем средней жесткости или же мягкую. Головка — некрупная (не более 2,5 см). Желательно покупать щетку производства фирмы, вызывающей доверие. Не забываем новую щетку сначала промыть теплой водой с мылом. После чистки специально обрабатывать щетку не нужно. Хранить в закрытых футлярах нельзя. И не забываем периодически менять щетку (хотя бы раз в три месяца).



Фото Марины КОРОЛЕВОЙ

## ПОМОЖЕМ ГЛЕБУ, КОТОРЫЙ МЕЧТАЕТ РАБОТАТЬ В МЧС И СПАСАТЬ ЛЮДЕЙ!

ГЛЕБУ ОСТАНИНУ родом из далекого Кемерово 16 лет, у него миелобластный лейкоз.

Глеб всегда восхищался мамой, и когда встал вопрос выбора профессии, решил пойти по ее стопам. Мама у Глеба — геодезист. Окончив в 2013 году 9-й класс, мальчик отправился из Кемерово в Санкт-Петербург — поступать в специализированный техникум на отделение аэрогеодезии. К сожалению, осуществить романтическую мечту не удалось — выяснилось, что учиться можно только на платной основе. Мама, единственный кормилец в семье, сказала: «Не потяну». Тогда Глеб подал документы в Бегуницкий агротехнологический техникум. И вот почему: в Бегуницах Волоосовского района Ленинградской области живет его родная тетя, которая обещала заботиться о подростке. К смене будущей профессии Глеб отнесся философски: нет так нет. К тому же техникум он тоже любит с детства.

Кроме переезда из Кемерово летом 2013 года в жизни Глеба Останина случилось еще одно важное событие — он, можно сказать, познакомился... со своим старшим братом Вадимом. Брат стал инвалидом в годовалом возрасте: из-за ретинобластомы ребенку пришлось удалить оба глаза. После развода отец забрал старшего сына с собой, мальчик жил в специализированном интернате, и до его совершеннолетия дети не имели возможности общаться. Глеб был необыкновенно воодушевлен встречей со старшим братом, эти отношения очень важны для него, особенно сейчас — когда так нужна поддержка.

Глеб заболел сразу после зимней сессии 2013 года: температура, слабость, носовые кровотечения. Он с трудом поднимался на третий этаж. Вызвали «скорую помощь», но дома была только тетя с крошечной дочкой на руках, а врачи отказались везти мальчика в больницу одного. Когда «скорая» приехала повторно, Глеб был так плох, что его все-таки забрали в Волоосовскую районную больницу. Диагноз — острый миелобластный лейкоз — поставили быстро и направили мальчика на лечение в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. П. М. Горбачевой. В Петербург срочно вызвали бабушку и маму, которая работала вахтовым методом на далекой стройке.

Сейчас Глеб прошел уже шесть курсов химиотерапии, однако до сих пор не может смириться со случившимся. Он даже от больницы еды отказывается — не потому, что невкусно (Глеб — не избалованный), а потому что больничная. Все мысли и разговоры Глеба — о будущем. Он решил пойти работать в МЧС — чтобы помогать людям, мечтает о мотоцикле. Но какие бы планы ни строил мальчик, в них обязательно присутствует старший брат. «Я буду жить с Вадиком!» — говорит Глеб, и это — взрослое решение.

Из-за сниженного иммунитета Глебу жизненно необходим дорогостоящий противогрибковый препарат «Вифенд»: стоимость ежемесячной терапии — 92 912 рублей (4 упаковки, 23 228 рублей за упаковку). Его маме покупка такого дорогого лекарства не по силам.

### Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда [http://www.advita.ru/donation\\_dengionline.php](http://www.advita.ru/donation_dengionline.php).

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**



## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

### С 26 ноября по 2 декабря

**♈ ОВЕН.** Период не оказывает существенно-го влияния на состояние здоровья, но вероятно обострение хронических недугов кровеносной системы, в том числе венозной недостаточности. Может напомнить о себе геморрой.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Возрастает угроза отравлений, в том числе лекарственных и некачественным алкоголем. Избегайте заведений общепита, в репутации которых не уверены, не принимайте медикаменты по собственному почину.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Возможны внезапные изменения в состоянии здоровья, но это не должно действовать угнетающе. Через несколько дней все придет в норму. Существенно возрастает риск неврологических. Возможны головные, мышечные и зубные боли.

**♋ РАК.** Повышается нервозность, усиливается беспокойство и нежелание что-либо делать, однако на состояние здоровья период существенного влияния не оказывает. Велика потребность организма в свежем воздухе, так что старайтесь больше гулять.

**♌ ЛЕВ.** Возможно ухудшение течения хронических кожных недугов (в том числе псориаза), а также болезней печени и поджелудочной железы. Диабетики (в том числе страдающие диабетом второго типа) должны тщательно контролировать уровень сахара.

**♍ ДЕВА.** У вас повысится аппетит, а также тяга к острым, копченым, жареным блюдам. Не поддавайтесь ей, иначе обострение недугов желудочно-кишечного тракта и печени вам обеспечено. Период опасен для людей, имеющих тягу к спиртному.

**♎ ВЕСЫ.** Улучшится течение большинства хронических заболеваний, особенно инфекционного характера. Период идеален для начала курса лечения тяжелых недугов, освоения оздоровительных практик.

**♏ СКОРПИОН.** Сложный период. Велика опасность ангина, других острых воспалительных заболеваний, в том числе урологических и гинекологических. Вероятно ухудшение течения недугов, связанных с колебаниями гормонального фона.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Вероятно небольшое снижение иммунитета, так что старайтесь не переохлаждаться. Если в эти дни заболите простудой, рекомендуется сидеть дома и лечиться по полной программе.

**♑ КОЗЕРОГ.** Нейтральный период, однако эмоциональная неустойчивость может привести к головным болям, состоянию подавленности и беспокойства. Так что старайтесь следить за своими эмоциями и не волнуйтесь по пустякам.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Люди, страдающие недугами печени и желчевыводящих путей, почувствуют облегчение состояния, что не должно быть сигналом к прекращению прописанной врачом диеты.

**♓ РЫБЫ.** Хороший период для проведения хирургических операций (в том числе косметических). Отлично переносится наркоз, так что эти дни также идеально подходят для любого вида лечения, требующего анестезии. Минус периода — возможно небольшое обострение бронхолегочных недугов.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ