

# ЗУБ ДАЮ...

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар. «СГ».)

— **А вы каму давяраеце свае зубы?**

— Свайму былому студэнту, зараз ён мой калега. За апошнія пяць гадоў я пяць разоў быў на прафілактычным аглядзе. І толькі аднойчы штосьці невялічкае давалося рабіць з зубам. Мы ж, стоматалагі, ведаем, што вельмі складана выправіць тое, што запушчана. Лепш лячыць карыес на пачатковай стадыі. Гэта і для стоматалага прасцей, і пацыента не так б'е па кішэні. Бо невялічкі карыес вылечыць значна танней, чым пульпіт, а потым яшчэ паставіць на гэты зуб каронку.

— **Але ж большасць людзей цягне да апошняга: запісваецца на прыём толькі калі трываць боль ужо немагчыма...**

— З кожным годам я бачу ўсё менш і менш запушчаных выпадкаў. Людзі, нарэшце, пачынаюць сябе любіць. Звычайна мужоў прыводзяць жонкі, рэдка калі жонак прыводзяць мужчыны. Жанчыны больш клопяцца пра сваё здароўе.

— **Што рабіць, калі забалеў зуб, а магчымасці тэрмінова звярнуцца да стоматалага няма?**

— Галоўнае, не нашкодзіць сабе. Не трэба грэць месца, якое баліць, звонку. Не прыкладвайце да шчакі цёплы ці гарачы кампрэсы, грэлку. Нельга спаць на гэтай шчаце, бо рызыкаецца нарасціць за ноч трэць твару. Грэцца трэба знутры. Але не моцнымі напоямі, як шмат хто любіць, а адварам зэлак — падыдзе рамонак, шалфей, календула, нават звычайны чай. Бераце кубачак у адну руку, тазік — у другую, уключаеце любімы фільм, і на працягу гадзінкі-дзвюх грэецца: набіраеце гарбатку за шчаку, трымаеце, пакуль не астыне, і выплёўваеце. Чым часцей, тым лепш. Гэта здымае боль і крыху запаленне.

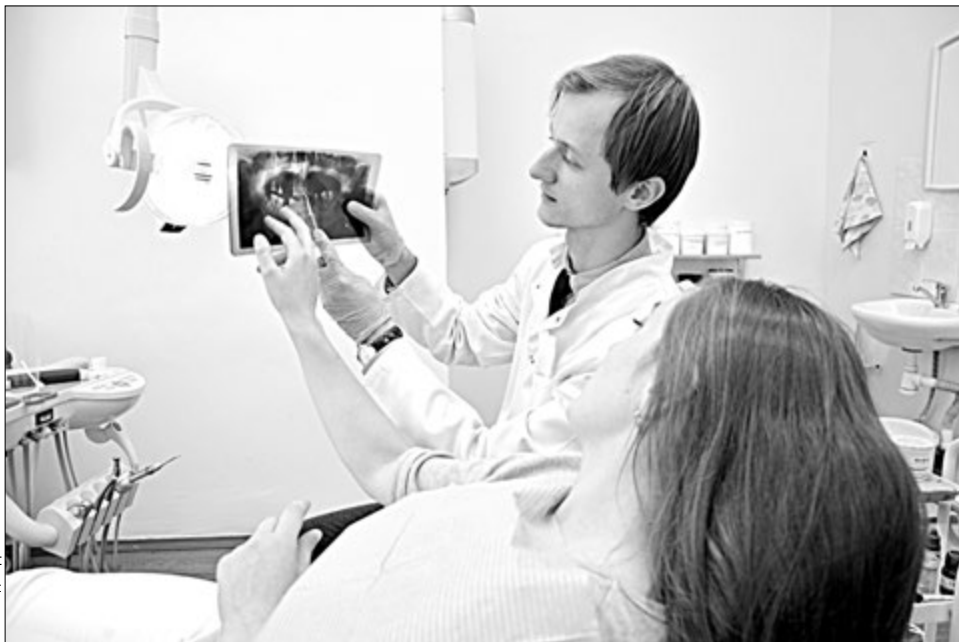
## «Нікому не раю адбельваючыя зубныя пасты»

— **Ад чаго залежыць здароўе зубоў — ад ежы, генетыкі, гігіены?**

— Ад першага, другога і трэцяга. Але асноўныя прычыны стаматалагічных хвароб — гэта карыесагенныя мікробы. Таму вельмі важна рэгулярна выконваць гігіену поласці рота. І нават калі ў вашых бацькоў дрэнныя зубы, ці вы не ўяўляеце свайго жыцця без палачкі «Твікс», вы можаце захаваць «здоровую ўсмешку» на ўсё жыццё. Зразумела, ёсць выпадкі, калі без прафілактычнай дапамогі стоматалага не абыйсца (спытайце свайго доктара, што такое «закрытая фісура»). Але ўсё (дакладней усе яны, зубы) у вашых руках.

**Цудоўная альтэрнатыва жуйцы — звычайныя яблык ці морква.**

Некаторыя пацыенты абураюцца: «Я чышчу зубы па 10 хвілін тры разы на дзень. Чаму ў мяне з'яўляецца карыес?» Многія памылкова думаюць, што чым больш па часе яны чысцяць зубы, тым лепш. Але ж галоўнае — тэхніка чысткі. Раю схадзіць да свайго стоматалага, ён з вялікай радасцю замест таго, каб свідраваць зубы, пакажа, як іх правільна чысціць. Ёсць яшчэ адмысловая вадкасць (і нават таблеткі) для афарбоўвання зубнога налёту. Дастаткова прапаласкаць ёй рот — і вы убачыце тыя вобласці, якія не дачысцілі. Такім чынам, пасля таго, як усміхнуліся сабе ў люстэрка, можна ўзяць шчотку ці зубную нітку і скарэктаваць тэхніку чысткі.



Фота Надзеі ДРЫНДРОЖЫК.

— **Колькі часу ў суткі трэба прысвяціць сваім зубам?**

— Раніца тры хвіліны, вечарам столькі ж. Многія дапускаюць памылку: ледзь прагнуліся, адразу бягуць чысціць зубы. Пасля шчаслівага размазваюць па іх свой ранішні бутэрброд. І, думаючы, што ў іх чыстыя зубы, ідуць на работу. А зубы былі чыстыя роўна 15 хвілін, пакуль яны гатавалі свой бутэрброд.

— **Чаму так важна карыстацца зубной ніткай?**

— Кантактныя паверхні паміж зубоў эфектыўна чысцяцца толькі з дапамогай зубных нітак. Я раю сваім пацыентам тыя, якія пад уздзеяннем сліны становяцца больш аб'ёмнымі, тым самым запаўняюць міжзубны прамежак і больш чагосьці могуць з яго дастаць. Некаторыя так актыўна арудуюць зубной ніткай, што ранаць дзясны. Папрасіце свайго стоматалага паказаць, як правільна ёй карыстацца, каб не выклікаць больш дрэнных наступстваў.

— **Большасць вытворцаў сучасных зубных пастаў абяцаюць пакупнікам беласнежную ўсмешку. Ці эфектыўнае такое адбельванне?**

— Адбельваючыя пасты ў параўнанні са звычайнымі ўтрымліваюць большую колькасць абразіваў. І пры няправільнай тэхніцы чысткі вельмі лёгка нашкодзіць сабе (зарабіць клінавідныя дэфекты, якія часта працягваюцца большай адчувальнасцю зубоў). Таму я нікому не раю адбельваючыя пасты. Наогул яны першапачаткова ствараліся, каб падтрымаць эфект адбельвання, якога дастагнулі ў кабінце стоматалага.

— **Вы б самі сабе адбельвалі зубы?**

— Я для сябе не адчуваю такой неабходнасці. Звычайна зубы пачынаюць выглядаць больш прывабна пасля той жа працэдуры прафігіены поласці рота, загару, або выкарыстання больш цёмнай памады ў дзясчат. Таму, перш чым ісці на адбельванне, раю паспрабаваць штосьці з гэтага.

Да працэдуры адбельвання я стаўлюся вельмі асцярожна, бо тут, як у любой справе, існуюць свае паказанні і супрацьпаказанні. Нельга рабіць усё, што кажа пацыент. Напрыклад, ён можа мець штучныя пратэзы ці пломбы на пярэдніх зубах, і калі ты пачынаеш адбельваць, адбельваюцца толькі свае зубы...

— **Як выбіраць зубную пасту?**

— У пасце для дарослых абавязкова павінен быць фтор, сярэдняя колькасць —

1450 ppm. У астатнім кіруецца сваімі адчуваннямі. Калі я праз пяць гадзін адчуваю, што мае зубы чыстыя, гладкія — гэта добрая паста. Ёсць жа такія пасты, што ўжо праз гадзіну разумееш — не ўсё так добра, як магло б быць.

— **А зубную шчотку?**

— Шчоткі бываюць звычайныя мануальныя і электрычныя. Апошнія распрацоўваліся для людзей з абмежаванымі магчымасцямі. Я гадоў пяць таму меў электрычную шчотку, але адчуў, што звычайнай можна пачысціць не горш. Шчоткі адрозніваюцца па жорсткасці. Тым, у каго адчувальныя зубы ды краваточаць дзясны, пажадана мець мяккія. Людзям, якія кураць, п'юць моцную каву і чай раю больш жорсткія, яны найлепш прыбіраюць пігментаваны налёт. Не забывайцеся мяняць зубную шчотку кожныя тры месяцы. Бо яна, як і рызіна ў аўтамабілі, зношваецца. Дарэчы, не варта забывацца, што гігіена поласці рота ўключае ў сябе таксама чыстку языка...

— **А як выбіраць апалосквальнік для поласці рота?**

— Галоўнае, каб ён не ўтрымліваў спірту.

— **У рэкламе часам сцвярджаюць, што жуйка папярэджвае ўзнікненне карыесу?**

— Гэта рэкламны ход. Жуйка ачышчае толькі адну з пяці паверхняў зубоў — жавальную. Больш за тое, яе можна жаваць не больш за дзесяць хвілін і толькі пасля прыёму ежы. У іншым выпадку рызыкаецца зарабіць гастрыт. Цудоўная альтэрнатыва жуйцы — звычайныя яблык ці морква. Яны не толькі ачысцяць жавальную паверхню зубоў ды прастымую выпрацоўку страўнікавага соку, але і падараць вашаму арганізму карысныя вітаміны.

## «Першы паход да стоматалага — справа сур'ёзная»

— **Ці праўда, што калі ў аднаго з бацькоў дрэнныя зубы, тады і дзеці будуць пастаяннымі кліентамі стоматалага?**

— Не абавязкова. Дзіця нараджаецца са стэрыльнай поласцю рота. Потым з цягам часу «гадуе» сваю мікрафлору. І шмат залежыць ад таго, якія мікробы будуць дамінаваць... Аднойчы назіраў такую сітуацыю: маці гуляе па парку са сваім дзіцем. Малеча трымае ў роце соску. Соска падае, жанчына

абцерла яе і паклала спачатку сабе ў рот, а потым — дзіцяці. Тым самым падарыла малечы свае мікробы...

— **Я не бачыла яшчэ ніводнае дзіця, якое любіла б чысціць зубы...**

— Усё залежыць ад бацькоў. У мяне калега-стоматалаг змалку даглядае за поласцю рота разам з сынам. Ён раскаваў, што ў малага істэрыка пачынаецца, калі перад сном не пачысціць зубы.

Вельмі важна закладваць пазітыў у адносінах да сваіх зубоў. Гэта датычыцца і першых паходаў з дзіцем да стоматалага. Нельга настройваць малечу і казаць нешта нахшталт: «Цябе толькі паглядзяць, не бойся, не будзе балюча». Лепш за ўсё першы раз зладзіць азнаямляльны паход, калі дзіця пакатаюць на крэсле, пакажуць мульцік пра злыя мікробы, падараць зубную шчотку. Другі раз яно з радасцю пойдзе да стоматалага.

— **Што можаце параіць людзям, якія з дзяцінства баяцца зубнога доктара?**

— Каб пераадолець страх, трэба пазітыўны досвед. Шукайце таго спецыяліста, з якім будзе перш за ўсё ўтульна эмацыянальна. Я сам у дзяцінстве баяўся стоматалага. Ніколі не забудуся на крыкі, якія даносіліся з яго кабінета. Так не павінна быць. Цудоўна, калі мамы раскаваюць сваім дзецям пра зубных фей, якія кладуць пад падушку падарункі. Я, дарэчы, нядаўна разбіраў рэчы, і знайшоў свае малочныя зубы. Мама захавала. Цяпер прадаюцца нават адмысловыя драўляныя скрыначкі для малочных зубоў. Я набываў такія ў падарунак сваім сябрам, у якіх маленькія дзеці.

**Лепш лячыць карыес на пачатковай стадыі. Гэта і для стоматалага прасцей, і пацыента не так б'е па кішэні.**

— **Ці важна захоўваць зубы мудрасці?**

— Усё залежыць ад таго, у якім яны стане. Існуюць паказанні для выдалення. Я, як артапед, часта выкарыстоўваю зубы мудрасці для апоры розных канструкцый. Калі б іх не было, чалавек выйшаў бы на варыянт здымнага пратэза. А так можа зрабіць мостападобны пратэз і аднавіць цэласнасць зубнога раду. Я ніколі не спяшаюся нічога выдаліць, змагаюся за кожны зуб. Свае натуральныя апоры з пункту гледжання далейшага функцыянавання ўсё ж такі лепш за штучную.

— **Што вы можаце параіць сваім цяперашнім і будучым пацыентам?**

— Заўсёды імкнуса зрабіць сваю работу якасна. Але ёсць выпадкі, калі праз паўгода пацыент завітае да мяне зноў. Гляджу, той зуб, які я лячыў, стаіць, але ён увесь у налёце і суседнія зубы, якія паўгода таму былі здаровыя, чым з карыесам у стадыі плямы. Ведаеш, ужо адрозніваецца праца стоматалага ад працы, напрыклад, рамесніка? Апошні вырабіў нейкую цікавую статуютку. Чалавек набыў, паставіў на паліцу, і яна радуе яго шмат гадоў у адным і тым жа выглядзе. Зубы ж кожны дзень працуюць. Таму калі вы хочаце, каб яны былі здаровыя, тады павінны штодзень клапаціцца пра іх: старанна чысціць, карэктаваць сваю шчотку. Супрацоўнічайце са сваім стоматалагам, бо ў адваротным выпадку нічога талковага, нават за вялікія грошы, не атрымаецца.

Надзея ДРЫНДРОЖЫК.  
nadzieja@viazda.by

Мінск—Віцебск.



## Пастарнак — корань даўгалецця!

Сярод гародніны, якую мы вырошчваем на сваім лецішчы, пачэснае месца займае пастарнак! А ўсё таму, што яго корань валодае шырокім дыяпазонам гаючых якасцяў.

У прыватнасці, ён паляпшае страваванне, умацоўвае сценкі сасудаў, прымяняецца пры нервовых захворваннях, нейрозах, а таксама стымулюе работу нашага мозга.

У ежу мы з жонкай выкарыстоўваем караняплоды (у якасці гарніру да другіх страў) і маладое лісце пастарнаку (у якасці прыправы да супоў, а таксама да многіх

салатаў). Незамэнны ён і пры саленні ды марынаванні гародніны.

Гэтая расліна марозаўстойлівая, любіць святло, патрабавальная да добрай вільготнасці глебы. Высейваем мы яе пад зіму, як і моркву, дзесьці ў канцы кастрычніка або пачатку лістапада! Глыбіня пасеву — 2—2,5 см на нашай суглінкавай і ўрадлівай глебе (на лёгкіх пясчаных або тарфяных глебах — да 3,5 см). Градку для пастарнаку трэба выбіраць крыху вышэй, каб не было доступу да залягання грунтавых водаў.

Яўген САЛАНОВІЧ, дачнік са шматгадовым вопытам.

