

ДМИТРИЙ ИВАНОВ



# УЛЫБАТЬСЯ ЗДОРОВО!

Стоматология будущего здесь, а где Вы!?

ПОСВЯЩАЕТСЯ – КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ!

Владивосток 2020



ДМИТРИЙ ИВАНОВ

# УЛЫБАТЬСЯ ЗДОРОВО!

СТОМАТОЛОГИЯ  
БУДУЩЕГО ЗДЕСЬ,  
А ГДЕ ВЫ!?

ПОСВЯЩАЕТСЯ – КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ!



ВЛАДИВОСТОК 2020

УДК 000.0:00.0  
ББК 00.000.0  
К00

**Иванов Дмитрий Вячеславович.**

Улыбаться здорово. – Владивосток, 2020 – 128 с. илл.

ISBN 000-0-0000000-0-0

Эту книгу я писал для того, что бы показать, рассказать, возможно убедить, что улыбка это не только зубы. Что улыбка это наш внутренний мир!

Эта книга для каждого потенциального пациента, а значит для каждого из нас. Для тех, кто хочет знать немного больше, посмотреть на стоматологию немного шире. Для тех, у кого есть страх перед кабинетом стоматолога и для тех, кто страдает, мучается, ищет решение своей проблемы или проблемы близкого. Эта книга так же для тех, кто хочет найти своего врача, такого который видит проблему прикуса и не только, но и все особенности здоровья, стоматологические и не стоматологические, а именно правильное дыхание, правильный тонус мышц, правильное движение челюсти.

Это книга не для тех, кто считает стоматологов барыгами, а стоматологические кабинеты сейфами с деньгами.

ISBN 000-0-0000000-0-0

© Д. В. Иванов, 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе .....	6
-----------------	---

## РАЗДЕЛ I

Послание от автора .....	6
Лучший доктор – это вы?.....	7
Мои наблюдения.....	7
Улыбаться здорово! .....	8
Личная История .....	11

## РАЗДЕЛ II

Зубы в прошлом (ракурс в Историю) .....	13
---	----

## РАЗДЕЛ III

Сила нашей улыбки .....	14
Толкование улыбки .....	15
От старения к омоложению .....	18
Сила позитивного мышления .....	20
Не забывайте улыбаться .....	21
Смех .....	22
Еще больше смеха .....	23
Чувствуй себя бодрым и полным возможностей .....	23

## РАЗДЕЛ IV

Установление взаимосвязей .....	24
Взаимосвязь с организмом в целом.....	24
Имплантация & Стоит ли удалять зуб? .....	25
«Хочу, чтоб Вы знали» & От ортопеда .....	26
Знаете ли вы, почему отторгаются импланты и что за этим делать? .....	26
Отбеливание .....	28
Внутриротовой сканер. Уже сегодня можно без слепков! ....	31
Безопасна ли ваша зубная паста? .....	32
Хлоргексидин – чудо-ополаскиватель!.....	36

## РАЗДЕЛ V

Бруксизм <sup>19</sup> , головные боли и другие последствия.....	37
Стираемость зубов.....	39
Мигрень.....	39
Бруксизм .....	44

## РАЗДЕЛ VI

Мышцы.....	48
Десна.....	51
Язык .....	55
Десквамативный глоссит <sup>34</sup> .....	58
Челюсти.....	59
Упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях .....	62

## РАЗДЕЛ VII

Дыхание и упражнения с ним .....	71
Спите спокойно (ночное апноэ, храп и т.д.) .....	72
Храп и ночное апноэ (остановка дыхания во сне) .....	73
Храп .....	74
Упражнения при храпе и ночном апноэ .....	78

## РАЗДЕЛ VIII

Установление баланса .....	80
----------------------------	----

## РАЗДЕЛ IX

Здоровое питание.....	84
-----------------------	----

## РАЗДЕЛ X

Новые направления.....	93
В данном разделе будем вести речь о тех новинках, которые есть в нашей клинике.....	94
Итальянские виниры .....	95
TRINIA.....	97
Элайнеры .....	98
Система Flexi Vibe .....	100
Элайнеры Флексы .....	101
Каппы .....	102
Импланты Straumann .....	105
Лечение Micro.....	108
Микроскоп - как надежда на долговечный результат! .....	109
Метод имплантации и протезирования – все на 4! .....	109
Интраоральная камера.....	111
Эндодонтическая технология SAF .....	111
Технология пломбирования .....	112
Система релаксации NuCalm .....	113
Безметалловые коронки.....	114
T-Scan.....	116
Прикус как он нам дорог!.....	118
Электронное тестирование .....	119
Философия CyberScan.....	121
Электрическая зубная щетка Amabrush.....	122
Имплантация эмали .....	123
Резюме .....	125
Выбор за нами! .....	125

## РАЗДЕЛ XI

Заключительные слова автора .....	126
-----------------------------------	-----

## Иванов Дмитрий Вячеславович

Кандидат медицинских наук, врач стоматолог-ортопед, гнатолог, руководитель стоматологической группы ГАРАНТ г. Владивосток, президент Ассоциации «ФДМ ТЕРАПЕВТОВ» России.

Достижения (одни из многих)

- Окончание аспирантуры в Берлине – курс по протетической реабилитации по методике профессора Славичека.
- Звание врач года 2013 на международном конкурсе в Германии.
- Награждение медалью Р. Коха за нестандартный, инновационный подход в стоматологии.
- Окончание обучения в институте стоматологии LVI в США.
- Успешно окончил курс FDM по лечению боли опорно-двигательного аппарата по уникальной методике С. Типальдоса.
- И т.д.

## РАЗДЕЛ I

### Послание от автора

«Я работаю в качестве стоматолога всего 15 лет. При этом я никогда не воспринимал это как работу. Моя работа – это то, кто я есть, и то, что я делаю. Это моя страсть, моё хобби, моя жизнь. В некотором роде, это довольно странно, что я мог выбрать такую жизнь, учитывая тот факт, что в детстве я не любил и боялся стоматологов...»

Полость рта – один из наиболее важных органов нашего тела. Без неё мы бы не смогли жить, ведь именно через полость рта мы получаем питательные вещества, утоляем жажду и не только. Полость рта – это способ коммуникации и выражения наших мыслей и чувств, то, как мы преподносим себя друзьям, соседям и всему обществу.

**Моя цель** – добиться стабильности функционирования мышц, челюстных суставов и зубов. Нам нужно, чтобы каждый раз при смыкании зубов, их бугорки были в контакте с ямками зубов-антагонистов. Каждый раз – идеальный контакт – идеальный удар, как в гольфе или бейсболе. Для того чтобы так было и в стоматологии, необходимо, чтобы система, включающая кости черепа, жевательные мышцы, челюстные суставы и зубные ряды, работала четко и скоординированно, как компоненты часового механизма.

**А для этого требуется наличие определенных условий:**

1. Кости черепа симметричны и расположены в правильном положении друг относительно друга. Вы не знали, что кости черепа постоянно движутся, что часто они расположены несимметрично по разным причинам?



1



2



3



4



2. Суставные связки должны быть здоровы, суставная головка имеет идеальную форму, диск суставной в норме – нет боли при открывании и закрывании рта, нет щелчков и хрустов.

3. Мышцы, контролирующие движения нижней челюсти, в норме.

4. Пространственное расположение всех зубов в зубном ряду способствует нормальному функционированию зубочелюстной системы благодаря скоординированной работе всех компонентов прикуса.

## Лучший доктор – это вы?

«Как стоматолог, я верю в важность взаимодействия со своими пациентами. Моя философия всегда включала в себя передачу пациентам силы знаний. Садясь в кресло при осмотре, пациенты доверяют мне. Нельзя недооценивать важность построения доверительных отношений в процессе активной консультации. Я пришел к убеждению, что довольно большая часть моих пациентов сами для себя являются лучшими докторами...»

Глубокое осознание этого приходит, когда внимательно выслушиваешь их, когда понимаешь, что они на самом деле испытали и пережили. Часто вижу и слышу, что им в прошлом, а иногда и в настоящем, не хватает немного внимания к их проблеме, внимания к ним самим. Об этом часто говорю на курсах своим студентам, делая на том основной акцент. Теперь же я помогаю моим пациентам избежать ненужных консультаций, лишних визитов к специалистам, экономлю тем самым их время и нервы. Пожалуй, главная проблема современной медицины – отсутствие ведущего врача.

## Мои наблюдения

Не так давно мне пришлось столкнуться с интересными наблюдениями своих пациентов и странными представлениями коллег, которые полагают, что самые лучшие врачи только те, кто рекламирует себя через социальные сети. Спешу Вас заверить – это не так! Большое количество отличных профессиональных специалистов по всей нашей необъятной стране, кто делает собственную работу на высоком уровне, но при этом не участвует в активном позиционировании себя на просторах Интернета. Один довольно успешный доктор из Краснодара назвал социальные сети «стенгазетами». «Мы же не выбираем многие товары или услуги, тем более дорогие, по объявлениям на столбах...?» – прокомментировал он. Мой друг и коллега, Александр Олихейко, поддержал данное высказывание и подытожил: «Активность врача в социальных сетях еще не признак профессионализма, но и конечно не отрицает его!».

Уже сегодня один визит к нам позволяет через анализ собранной информации составить более ясную картину и назначить лучший вариант лечения в виде проекта. Сюда входят и снимки полости рта, и фотографии лица пациента, и вывод из компьютерной томографии по специальной программе, и четкое заполнение особой медицинской карты, и многое другое. Большая часть анализа проводится без участия самого пациента, только лишь имея информацию о проблемах и пожеланиях больного. Также используются рисунки, демонстрационные наборы, иные примеры, последние мировые новости в стоматологии и т.д. – всё, что позволяет установить доверительные двухсторонние взаимоотношения с пациентом, провести продуктивную консультацию и прийти к положительным результатам.

Данный подход соотносится с наиважнейшими ценностями и принципами – «Предупрежден – значит защищен». Стоматологи Владивостока ни в чем не уступают своим коллегам из других стран (Корея, Китай, Сингапур). Цель настоящего профессионала состоит в том, чтобы дать пациентам возможность непосредственного участия в назначении плана лечения и в процессе его выздоровления. Некоторые люди утверждают, что Золотой век стоматологии прошёл, потому что мы выяснили, как можно сохранить зубы на всю свою жизнь. Как бы там ни было, мы вступаем в более интересный

период. Теперь не только увеличивается наша ответственность перед пациентами, потому как мы можем предотвратить развитие у них серьёзных заболеваний, но и появляются новые возможности, связанные с современными технологиями, которые позволяют создавать эффектные, гармоничные, здоровые и естественные улыбки.

## Улыбаться здорово!

«Я хочу поделиться со всеми своей страстью и знаниями, которые я получил за 15 лет практической деятельности. Да, кто-то может сказать, что не очень большой, но поверьте, очень бурной и активной!»

Нет никаких сомнений, люди могут сохранить свои зубы здоровыми, даже если доживут до 120 лет. Но даже если вам суждено дожить до 80 или 90 лет, разве не прекрасно, если до последнего дня вы будете получать комплименты по поводу своей красивой и здоровой улыбки? Ведь сама улыбка без комфортного смыкания зубов, комфортного пережевывания пищи становится бесполезной.

**Улыбка** – настоящий маяк для человеческой души. Улыбаясь, мы излучаем свет и передаём свою энергию окружающим. Улыбайтесь чаще!

Если у вас уже есть прекрасная здоровая улыбка, примите мои искренние поздравления и берегите её, как настоящее сокровище. А если у вас есть друг или близкий человек, который такой улыбкой похвастаться не может, пожалуйста, поделитесь с ним этой книгой. Это как раз то, для чего нужны друзья и семья – для поддержки друг друга на протяжении всей жизни. Если эта книга вдохновит хотя бы одного человека и поможет ему справиться с его страхами, как я справился со своими, тогда её можно назвать действительно удачной!

**Иванов Дмитрий,**  
доктор в стоматологии и не только

### Анекдот:

*Пациентка после консультации:*

– Доктор, вы просто обладаете даром вселять уверенность и надежду в человека

– Даром? Ещё чего не хватало!

до



после



до

после

до



после



до

после

до

после



до

после

## Личная История

*«Вспоминаются слова родителей: мол, ты хочешь стать рядовым врачом? И это почему-то меня сильно задевало. И каждый раз, когда я шел дальше, то продолжал задаваться подобным вопросом: “Разве я хочу быть рядовым врачом?”. Поэтому я всё делал так, чтобы не быть им...»*

Как же я пришел к этой странной на первый взгляд профессии, ведь в то время, как мои друзья и сверстники желали быть банкирами и юристами, я шел к мечте матери; мечте, которая так и осталась с юности – стать врачом, поэтому с девятого класса начал активно готовиться к поступлению. Для того пришлось перелопатить множество специализированной литературы, пройти обучение у лучших репетиторов по химии и биологии (тогда в городе Дальнереченске), а также параллельно заочно учиться в медицинском университете на подготовительных курсах. Таким образом, я поступаю с первого раза в Дальневосточный государственный медицинский университет!

До этого думал, что стану врачом-урологом, но отец повернул меня в сторону стоматологии. Я особо не сопротивлялся! В универе всё шло привычным образом: лекции, зачеты, экзамены и, конечно же, множество перечитанных книг, в которых постоянно нуждался. Знания и еще раз знания помогали мне, молодому студенту, приходиться к серьезным выводам – в познаниях есть потребность и по сегодняшний день. Отец всегда говорил: «Нельзя экономить на знаниях и здоровье!». И я с жадностью покупал самые последние новинки литературы по стоматологии. Знаний никогда не бывает достаточно, именно поэтому параллельно обучению я посещал специализированные кружки, прикрепленные к соответствующим кафедрам, где получил много полезной информации и ответы на свои немаловажные вопросы.

Закончив университет, первый год после получения образования я работал врачом-интерном. На данном этапе, я считаю, мне повезло – моим куратором являлся врач-стоматолог с большой буквы – Хорошилов Михаил Валентинович, тогда заведующий отделением, где занимались исключительно протезированием. Он оказал существенное влияние на мое профессиональное формирование, за что до сих пор ему остаюсь признателен. Итак, по сегодняшний день я задаюсь одним и тем же вопросом, и практически всегда этот один и тот же вопрос слышу от своих коллег: «Почему вы делаете именно так? Как это у вас получается? Какие принципы протезирования? Почему другие этого не делают?». В такие моменты вспоминаю Михаила Валентиновича, моего первого учителя и вдохновителя, еще в те ранние годы практики в отделении ортопедии на Морозова-7. Он впитал в меня основные принципы поведения с пациентами. Тогда-то от него я позаимствовал ценное качество: уделять «безумное» внимание человеческим проблемам и заботам. Он дал постулаты некой философии лечения больных, нуждающихся в полной или частичной реабилитации жевательного аппарата, в возможности улыбаться и принимать пищу. Я наблюдал, каким образом он с ними проводил курс лечения, и поражался. Михаил Валентинович всегда очень тепло с ними обходился, разговаривал на различные темы, отчего не оставалось сомнений – человек любит то, чем занимается. Конечно, это не могло не отразиться и на моей дальнейшей деятельности, но именно благодаря ему я смог по-другому взглянуть на профессию. Дальше всё пошло по накатанной – я просто заразился «вирусом образования»! На моем пути было немало замечательных преподавателей и наставников, в чем мне непременно повезло. Главным моим движущим фактором являлось желание протезировать так, чтобы мои пациенты не привыкали к постоянным конструкциям, чтобы мне приходилось меньше или вовсе не приходилось точить (пришлифовывать) изделия зубного техника, чтобы жевание моих пациентов было гармоничным и комфортным! Именно с этими проблемами я сталкивался несколько лет в своей работе, и многие коллеги сталкиваются с ними до сих пор.

На очередном этапе профессионального роста меня также поджидала удача. Я встречаю коллегу Антона Кузнецова, состоявшегося тогда стоматолога. Это сыграло для меня ключевую роль в определении качества работы. Качество во многом определяется тем, насколько хорошо человек относится к тому, чем он занимает-

ся. И тут не поспоришь, Антон Кузнецов вложил в меня все эти важные принципы. Благодарен и руководителю – Арзуманяну Аре Александровичу. Он направил меня учиться в Тверь к тогда уже знаменитым докторам – Безвестному Георгию Владимировичу и Наталье Бертовне Лапуховой, что в корне изменило всю мою профессиональную деятельность. Тогда-то меня беспокоила очень важная проблема, которая, по-моему, касалась всех (и касается до сих пор!), но странным образом ее никто либо не замечал, либо замечал, но не брался решать: почему после протезирования коронками у пациента не закрывался рот? Приходилось всё время пилить керамику, а это налагает дополнительные трудности на работу, да и временные факторы никто еще не отменял.

«За более чем десять лет практики я убедился в том, что не существует двух одинаковых пациентов — все уникальны. А потому к каждому человеку я стараюсь найти индивидуальный подход, соответствующий его потребностям, целям и пожеланиям».

Итак, в какой-то момент я наткнулся на нужную и редкую литературу, и она дала мне ответы на ряд актуальных вопросов, основной из них был – так как же протезировать правильно? Я столкнулся в ней с неизвестным мне направлением стоматологии – гнатологией<sup>1</sup>, довольно новаторским понятием для многих (даже сейчас!) моих коллег. Ара Александрович направил меня в Тверь на обучение в лучшую тогда клинику, занимающуюся данным направлением в стоматологии. Таким образом, благодаря Георгию Владимировичу и Наталье Бертовне, я открыл для себя новое направление! Они пошагово вводили меня в мир гнатологии, разжёвывая для меня каждый бит информации, отчего мне оставалось лишь понимать и проглатывать.

«Помню, Наталья Бертовна мне призналась, когда я просматривал очередной курс видеолекций: «Ты нам стал тогда интересен, когда начал задавать много вопросов. И не отступал, пока не получал на них конкретные ответы!»».



**«Мы работаем, чтобы сделать Вас счастливее!»**

**Д. В. Иванов**

**ВРАЧ ГОДА-2013 В ГЕРМАНИИ**

**(423) 253-18-81**

**Владивосток, ул. Кирова, 45**

**[www.moigarant.ru](http://www.moigarant.ru)**

ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-25-01-001451 ОТ 27.07.2012

<sup>1</sup> **Гнатология** — область знаний в стоматологии, изучающая морфофункциональные взаимосвязи тканей и органов зубо-челюстной системы в норме и патологии. Гнатологическая концепция является основой любого реконструктивного лечения функциональной окклюзии заболеваний височно-нижнечелюстного сустава. Кроме того, гнатология тесно связана с постурологией, кинезиологией и нейрофизиологией (Википедия).

Я разъезжал со своими преподавателями по России – Москва, Орел... другие города, где принимал активное участие в семинарах и конференциях, посвященных сфере гнатологии. И опять же, общение и еще раз общение с Георгием Владимировичем и Натальей Бертовной помогло здорово расширить спектр своих знаний, за что им благодарен. Дальше за новыми знаниями я отправился в Германию, Берлин и Штутгарт (Steinbeis Transfer Institut Biotechnology in Interdisciplinary Dentistry), где получал дополнительное образование (окончание «аспирантуры» в Берлине – курс по протетической реабилитации по методике профессора Славичека), а также в Америку, штаты Невада, Калифорния, Массачусетс, и Канаду (Торонто).

«И где бы я ни находился, везде узнавал и открывал для себя нечто новое. Многие пациенты мне задают вопрос: «Как я, такой молодой уже успел пройти столько образовательных программ?». На это есть один ответ: «Я не останавливался ни на минуту 😊».

Я всегда пытаюсь делиться накопленными знаниями со своими пациентами, превращая каждую консультацию в светскую беседу. Каждый из них может окунуться в мир новых технологий, последних событий и открытий в сфере стоматологии. И опять же слышу: «Нам такого никогда не говорили... Мы такое слышим впервые... Правда, такое существует? Теперь всё стало понятно...». А всё потому, что я всегда стремился быть в курсе последних новостей и исследований. Продолжаю своё обучение и по сегодняшний день, благодаря ежегодным семинарам и курсам по повышению квалификации. Данная практика вызывает у моих коллег лишь удивление, так как учусь с интервалом каждый второй месяц много лет подряд. Теперь делюсь этой полезной информацией со своими сотрудниками, которые помогают мне делать людей счастливыми.

**С уверенностью могу сказать:**

**«Я живу, чтобы работать с пациентами, а не над ними...»**

**«Если что-то можно измерить – это факт, если нет – это всего лишь мнение»**

## **Зубы в прошлом (ракурс в Историю)**

Человечество рассматривало свои зубы не только в качестве инструмента для пережёвывания и измельчения пищи. Задолго до изобретения отбеливающих полосок, брекетов<sup>2</sup> и фарфоровых виниров<sup>3</sup> (накладные керамические пластинки) первобытные люди старались улучшить свой внешний вид, украшая собственные зубы. Индейцы Майя вставляли в зубы яркие кусочки нефрита или золота. Юные девушки из бразильского племени Тикун традиционнно придавали своим зубам остроконечную форму, чтобы считаться красавицами. На другом конце мира индусы с острова Бали подпиливали свои зубы, чтобы символически избавиться от агрессивности в поведении и отметить переход от половой зрелости к взрослой жизни на церемонии, которая проходила незадолго до свадьбы.

Даже пещерные люди были озабочены сохранением своих зубов. В 2001 году во время археологических раскопок захоронения эпохи неолита на территории Пакистана, которому, по мнению учёных, от семи до девяти тысячи лет было обнаружено подтверждение наличия наиболее ранней стоматологии в истории человечества. Археологи нашли полдюжины коренных зубов, просверленных кремниевыми наконечниками, что говорит о сложной процедуре удаления полый стенки зуба для борьбы с кариесом. Исследователи считают, что такие древние стоматологи, возможно, были шаманами племени, чьи умения также пригодились и в лечении зубов.

---

<sup>2</sup> **Брекеты** – (ортодонтические скобы, от англ. Bracket - скобка) – сложные ортодонтические несъемные конструкции (аппараты) для коррекции положения зубов человека при нарушениях прикуса, неровности зубного ряда (Википедия).

<sup>3</sup> **Виниры** – фарфоровые или композитные пластинки, замещающие внешний слой зубов. Они позволяют корректировать нарушения формы и цвета зуба, а также защищают зубы (например, при игре на духовых инструментах).

## **РАЗДЕЛ II**



Инкрустированные зубы индейцев Майя



Обточенные зубы девушки из племени Тикунна

В античной истории даже древние греки не достигли такой степени мастерства. Изначально они верили, что зубной кариес возникает по вине духов. Они старались вылечить зубную боль и кариес при помощи магии и молитв. Только с появлением Гиппократ (460 – 376 гг. до н.э.), отца современной медицины, подобные мифы были развенчаны. Гиппократ искал научные факты и имел цель разделить медицину и религию. Он утверждал, что болезнь – это не наказание, ниспосланное богами, а следствие питания и образа жизни человека.

В своих записях Гиппократ уделял большое внимание проблемам зубов и дёсен, выискивая возможные взаимосвязи между процессами, происходящими в ротовой полости, и процессами, происходящими в организме человека целиком. Он считал, что зубной кариес возникает из-за разъедающего действия пищи, а также по причине индивидуальной предрасположенности. Кроме того, Гиппократ изобрёл некоторые стоматологические инструменты, включая пинцет для извлечения, и активно рекомендовал чистить зубы при помощи небольших деревянных палочек и шерсти, смоченной мёдом. Основываясь на трудах Гиппократ, слава Рима, как принято было считать, отражалась во ртах наиболее выдающихся римских граждан.

Поэты и писатели тех времён также отмечали зубы в качестве главного аспекта женской красоты и необходимым условием успеха оратора.

**Чистые зубы ценились зажиточными семьями так высоко, что они заставляли своих рабов ежедневно чистить зубы**

## РАЗДЕЛ III

### Сила нашей улыбки

#### «Наш продукт – довольный и счастливый пациент»

Прежде всего, наш рот является органом, посредством которого мы принимаем питательные вещества и в котором начинается процесс пищеварения. Он выполняет социальную и сексуальную функции – ведь мы целуем тех, кого любим. Кроме того, рот играет важнейшую роль в процессе общения. Например, наш голос зарождается в глотке, а язык, губы, зубы и челюсти необходимы для воспроизведения диапазона звуков, которые и составляют нашу речевую деятельность. Наш рот позволяет нам смеяться и, конечно же, улыбаться.

Исследование 2004 года, проведённое американской Академией косметической стоматологии, показывает, что 99% опрошенных считают привлекательную улыбку важным социальным активом, а 96% уверены, что приятная улыбка делает человека более привлекательным для противоположного пола. В то же время 74% респондентов считают, что неприятная улыбка способна разрушить шансы человека на построение успешной карьеры.

Я не устаю удивляться тому, как наш рот, в качестве инструмента, предоставляющего нам возможность красиво и уверенно улыбаться, может вдохновить нас и помочь нам обрести чувство собственного достоинства. Лучезарная



улыбка буквально открывает перед нами весь мир и отражает нашу позитивную энергию, в то время как неприятная улыбка отдаляет нас от окружающих. Если нам не нравится внешний вид нашего рта, нам гораздо труднее разговаривать, быть самими собой и покорять мир. Наша реакция на внешность кажется запрограммированной. Все знают, что дети лучше реагируют на более привлекательные лица. Приятно выглядящие мужчины и женщины, как правило, получают более хорошую и престижную работу.

**Улыбка – это важнейший показатель того, как мы воспринимаем самих себя и остальных людей**

Я нередко встречаю своих пациентов через много лет, после окончания протезирования разного рода и узнаю, что их жизнь изменилась. Изменилась в лучшую сторону: кто-то вышел замуж, кто-то нашел себе лучшую работу и т.д. Этим человеком можете быть вы! Я думаю, каждый из нас достоин внимания окружающих, достоин самого лучшего, что предлагает нам этот мир!

**Обрати внимание на свою улыбку!**

## Толкование улыбки

### Циркуль золотого сечения

Что делает улыбку прекрасной? Думаю, сам человек, обладатель этой улыбки! Но также есть многие параметры, основы прекрасной улыбки, которые были обозначены, как, например, – «**золотое сечение**». Не секрет, надеюсь для каждого, что наши зубы не должны быть квадратными. А раз так, значит, ширина зуба всегда меньше его длины. Теперь, зная ширину, которая практически всегда неизменна (даже когда зубы стертые), мы можем рассчитать длину зуба, используя так называемый **циркуль золотого сечения**. Эврика! А что, есть какая-то пропорция?

### Знали ли вы?

Страдивари использовал золотое сечение для размещения F-образных отверстий на его скрипке. Соната Моцарта делится на две части, именно на золотой середине, почти во всех случаях. Даже кредитная карта сделана по циркулю золотого сечения.



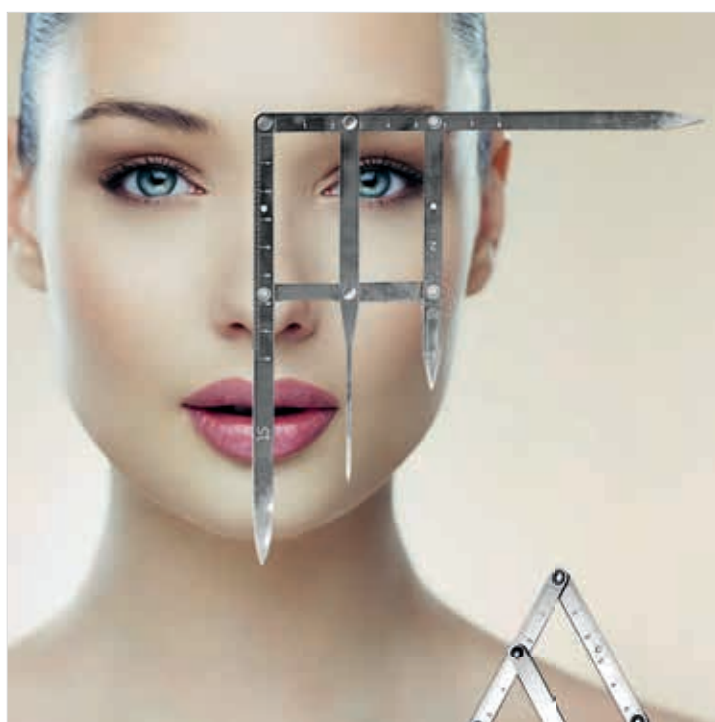
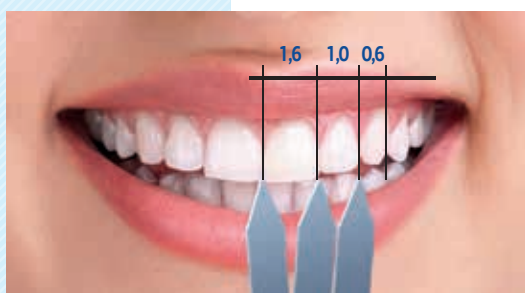
*Пример из практики:*

### **Зачем оперировать? Когда можно без операций!**

Обратился пациент с жалобой на плохую эстетику и улыбку. Кажется, всё просто – поставим виниры (керамические накладки) и проблем не будет. Однако существовала проблема: зиниты передних зубов (уровень десны) находились на разной высоте, и поэтому зубы смотрелись после протезирования неровными (короткими/длинными), что заметно портило улыбку. Было решено индивидуально изготовить специальную прозрачную кашпу на нижнюю челюсть. Таким образом, не без участия остеопата и ношении данной кашпы (были ее коррекции), мы выровняли все размеры десны, так как смогли повернуть кости верхней челюсти друг относительно друга. И всё буквально за 3 месяца!

**Помните, кости движутся относительно друг друга!**

Красота – это мистерия! Если мы наблюдаем красоту природы, искусства или зубов, мы обнаружим много общего. Это общее заключается в распознании хороших пропорций. Мы все обладаем природной способностью распознавать хорошие пропорции, точно так же, как умеем автоматически разделить прямую посередине или провести вертикальную линию. Для нас не представляет проблем определить, хорошие или плохие пропорции имеет объект, или, например, что лицо выглядит слишком длинным, или слишком коротким, или имеет другие диспропорции. Это магическое соединение красоты и пропорции, известное с давних пор, является ничем иным как «**ЗОЛОТОЙ ПРОПОРЦИЕЙ**» – феноменом, связанным с красотой. А значит, с таким же успехом можно восстановить целое лицо, чтобы избавиться от морщин и выраженных носогубных складок.



## Улыбка – отражение нашего здоровья

Улыбка должна не только выглядеть приятно, но и говорить о нашем здоровье. Уже не секрет, зубы у всех встают так, как им угодно. То есть, как встанут зубы, такой улыбкой вы и будете обладать! Здоровье полости рта зависит от формы каждого зуба во взаимосвязи с остальными зубами, их расположения, прикуса и положения относительно губ и языка. Толчком для неправильного развития костей лицевого скелета (верхней и нижней челюстей) является отсутствие гармонии в работе мышц, окружающих эти кости (мышца подбородка, круговая мышца рта, мышцы щек, положение языка в полости рта, тип глотания, принципиально носовое или ротовое дыхание у ребенка и т.д.). Значит, все эти мышцы и есть естественный брекет, движущий ваши зубы во время роста ребенка.

После длительного обучения в Австралии у профессора Криса Фарела я открыл для себя принцип, что улыбка формируется еще на этапе развития и формирования лицевого скелета у ребенка, частью которого является верхняя и нижняя челюсть.

Обратите внимание на своих детей. Как часто они дышат ртом? Как часто грызут ногти? Как часто прикусывают щеки? Как часто держат ручку для письма во рту? Если мы хотим, чтобы у них были естественные улыбки, чтобы они не носили брекеты, стоит об этом задуматься на раннем этапе, в семи или восьмилетнем возрасте, обращая внимание стоматологов на улыбки ваших детей.

*Пример из практики:*

### **Труд - всё перетрут!**

И такое было... Пришла семья, родители переживали, что у дочери восьми лет кривые зубы. Где только не консультировались, им постоянно говорили: «Ждите. Когда постоянные все вылечим, поставим брекеты». Но мы тут оказались хитрее! Заказали по размеру ее челюсти специальные австралийские каппы и назначили курс упражнений. Всё находилось под нашим контролем: как упражнения, которые постоянно менялись, так впрочем и сами каппы. Через год все уже было РОВНО! Усердие и дисциплина! Постскриптум: Что же касается упражнений, то тут предназначался специальный курс для мышц. Это как ходить в спортзал, только можно делать на диване. Конечно, есть и другие способы. Любой случай индивидуален! Как ни странно, но лечение у девочек всегда проходит быстрее и лучше ☺, наверное, улыбка им нужна больше чем парням – всё продумано природой!

По счастливой случайности, здоровье зубов очень тесно связано с их внешней привлекательностью. Когда наша улыбка становится максимально привлекательной, это меняет нашу жизнь в лучшую сторону – делает нас более общительными и увеличивает выброс эндорфинов (гормонов счастья), которые помогают иммунной системе организма. Вдобавок ко всему, красивые зубы стимулируют наше желание улыбаться!

**Улыбка – это лучший природный витамин!**



## От старения к омоложению

*«Будущее стоматологии – это стоматология, основанная на желании, а не на необходимости»*

*Доктор Билл Дикерсон*

В то время как исследования подтверждают, что привлекательная улыбка повышает нашу «значимость» как в офисе, так и перед собственным зеркалом, дополнительно всплывает интересный факт. Теперь, внимание! Знали ли вы, что красивая улыбка обладает еще одним сильным преимуществом, – она способна стереть отпечатки возраста с лица. Широкая, белоснежная, прекрасная улыбка излучает настоящую молодость: добавляет объем, укрепляет верхнюю губу и разглаживает морщины, придавая лицу свежий обновленный вид. И, напротив, зубы с трещинами, пятнами и сколами способствуют тому, что мы выглядим старше своих лет.

**Безупречная улыбка не должна быть мечтой! Любой человек может позволить себе выглядеть естественно и чувствовать себя уверенно!**

Два верхних и нижних клыка («тройки») являются самыми длинными зубами человека. Они имеют длинные, крепкие корни и придают фактические очертания нашей улыбке. Полнота губ и величина рта ограничиваются этими длинными зубами. Если мы отшлифуем зубы до той точки, где они сломаны или сильно изношены, кожа вокруг рта обвиснет, и мы станем выглядеть гораздо старше. Потому подавляющее большинство признаков старения кожи локализуется именно в нижней трети лица. Даже если взглянуть на человека, которому немного за двадцать, ранние черты старения уже будут заметны. У молодых людей, как правило, при расслабленных губах виднеются 2-3 мм верхних передних зубов. С возрастом, из-за истирания и изнашивания, у нас снижается «высота прикуса», т.е. зубы становятся короче, тогда они не будут так откровенно выступать из-под губы, а иногда и полностью могут исчезнуть. Таким образом, возникает ощущение отсутствия зубов при разговоре, общении, но при этом они же есть!?

Остановимся подробнее на признаках старения (см. Таблицу), а потом подумаем, каким образом можно этого избежать и вернуть вашу молодость.

### Признаки и черты старения:

№	Видимые изменения	Изменения, относящиеся к полости рта
1	Опущение бровей	Появляется скученность зубных рядов
2	Опущение кончика носа	Зубы истираются, изнашиваются
3	Опущение подбородка	Изменяются размеры и пропорции зубов
4.	Опущение носовой кости	Меняется цвет зубов
5		Происходят изменения мягких тканей

*\*Уменьшение количества коллагена<sup>4</sup> и эластина<sup>5</sup> также вызывает одряхление и снижение плотности кожи, приводя к заметным изменениям в области губ и ротовой области в целом.*

Верно говорят, старость не порок, но как же (чертовски!) каждому из нас хочется выглядеть чуть-чуть моложе своих лет, а также привлекательнее и радостнее. На рынке косметических услуг всё больше и больше нам предлагают варианты омоложения: косметика, аппаратная методика и даже операции. Раньше редко, сегодня всё чаще и чаще косметологи направляют к стоматологам своих пациентов (я – не исключение!). Чего там говорить, сами косметологи стали активными пациентами моей клиники! Ведь уже не секрет, грамотное, стремящееся к физиологическим параметрам протезирование может не только наградить своего обладателя комфортным, беспрепятственным жеванием, но и улыбкой. А также изменить в лучшую сторону, откорректировав внешние признаки лица. Это и убрать морщины, уменьшить выраженность естественных складок, изменить пропорции, что непременно сделает вас моложе!

*Пример из практики:*

### **Новогодний подарок, не правда ли?**

Был и такой случай... Пришла пациентка перед новым годом с жалобой на то, что постоянно скалываются края передних зубов и никакие пломбы долго на верхних зубах не задерживаются. Принято решение изготовить, не обтачивая зубы, маленькие кусочки керамики, в виде снежинок, чтобы восстановить лишь то, что скололось. Так и сделали – все довольны, а пациентка помолодела сразу на двадцать лет!

Протезирование звучит так страшно, из-за чего многих пугает сама необходимость ставить коронки, мол, зубы под ними разрушаются. Не стоит бояться! Сегодня протезирование – это не только коронки, но и накладки на живые зубы, на любые их поверхности, и даже без обточки (на жевательную поверхность – называются накладками, на переднюю (губную) – винирами (люминиры). Виниры, как правило, находятся в зоне улыбки. Они придают больший объем зубам, что рефлекторно приводит к активной работе круговой мышцы рта – это награждает вас более широкой, откровенной, а значит, и лучезарной улыбкой! Кто может поспорить с тем, что такая улыбка не делает нас моложе!? Есть множество способов (хитрых и не очень), которые помогают в точности до десятых долей измерить нужные параметры прикуса, а также высоту и положение челюсти. Многие сегодня на вооружении врача-стоматолога, чтобы сделать вас моложе!

А про разрушение зубов под коронками спорить не приходится. Ведь точность будущей коронки, а значит, и сохранение зуба под ней, полностью зависят от выбора специалиста. Технологии сегодня доступны всем и не являются засекреченными знаниями. Интересуйтесь возможностями клиники и их партнерами по изготовлению различного рода конструкций, сегодня многие хорошие лаборатории имеют официальные сайты или пресс-релизы с перечнем предлагаемых услуг.

В своей практике я всегда использую технологию итальянских виниров, которая значительно отличается от остальных – возможностью передачи натуральной текстуры, цвета и прозрачности самого винира, что непременно сделает вашу улыбку естественной!

Обладая здоровой и привлекательной улыбкой, мы чувствуем себя гораздо увереннее. Это позволяет нам улыбаться чаще, а улыбаясь, мы улучшаем состояние своего здоровья и молодеем не по годам!

---

<sup>4</sup> **Коллаген** – фибриллярный белок, составляющий основу соединительной ткани организма (сухожилие, кость, хрящ, дерма и т.п.) и обеспечивающий ее прочность и эластичность (Википедия).

<sup>5</sup> **Эластин** – белок соединительной ткани, обладающий эластичностью.

## Сила позитивного мышления

«Чем меньше вы знаете о человеке, тем более нормальным он кажется»

Куртис Вестерсанд

### Исследования в области «позитивного мышления»

Более века назад Чарльз Дарвин предсказал, что когда-нибудь наука раскроет механизмы человеческих эмоций; иными словами, наука сможет объяснить взаимосвязь между нашим сознанием, телом и духом.

Конечно, идея о том, что тело и душа неразрывно связаны, не нова. Она лежит в основе одной из фундаментальных заповедей восточной медицины и иных альтернативных учений. Однако тот факт, что наши эмоции способны оказывать влияние на физическое состояние нашего организма, для западного мира стал иметь большую правдоподобность благодаря Кэндис Перт, студентке Школы медицины при Университете Джона Хопкинса. В конце 1970-х гг. Перт сделала поразительное открытие – настоящий прорыв, который должен объяснить воздействие наших чувств и поведения на здоровье и развитие заболеваний. По мнению Перт, эмоции вызываются электрохимическими сигналами, которые влияют на химические и электрические явления, происходящие в каждой клетке организма. Коротко говоря, её теория заключается в том, что взаимодействия иммунной, нервной и эндокринной систем организма представляют собой некую сеть, посредством которой эти системы контактируют друг с другом. Перт была пионером в области исследования химических взаимосвязей между работой мозга и функционированием остальных органов. Она продемонстрировала, что эмоции можно ослабить при помощи специальных химических веществ – нейропептидов<sup>6</sup> (или нейромодуляторов). Перт также обнаружила наличие в нашем мозге опиатных рецепторов, открыв дорогу для исследования эндорфинов, которые можно назвать натуральными анальгетиками или гормонами счастья.

Открытия Перт, к тому же написанная ею книга «Молекулы эмоций», внесли неоценимый вклад в развитие одного из ответвлений науки – психонейроиммунологии<sup>7</sup> (или сокращенно – ПНИ). Эта наука представляет собой междисциплинарное учение, объединяющее, среди прочих, психологию, неврологию, иммунологию, фармакологию и молекулярную биологию. Открытия Кэндис Перт позволили серьёзно относиться к идее о том, что наше физическое здоровье отражает наше сознание, поэтому каждый из нас имеет возможность помочь самому себе посредством стимуляции выработки эндорфинов при управлении своим мыслительным процессом. Иными словами, человек способен стать более здоровым при помощи позитивного мышления.

### Что такое позитивное мышление?

По сути, позитивное мышление представляет собой жизненную позицию, при которой мысли, слова и воображение настроены на успех. Такая позиция помогает обрести счастье и здоровье, а также способствует положительному исходу любой ситуации. Определить, насколько человек позитивно настроен, можно по его лицу – обычно такие люди естественно улыбаются. Наш взгляд на жизнь формируется в соответствии с тем, каким образом мы переживаем жизненные

<sup>6</sup> **Нейропептиды** – пептиды, образующиеся в центральной или периферической нервной системе и регулирующие физиологические функции организма человека и животных (Википедия).

<sup>7</sup> **Психонейроиммунология** – (англ. *Psychoneuroimmunology*, PNI) – область медицины, изучающая процессы функционального взаимодействия нервной системы организма человека и его психики с различными отделами его иммунной системы.

неудачи. Если человек имеет слишком большие, идеализированные ожидания, он непременно столкнется с сильным разочарованием, когда эти ожидания не оправдаются. Однако если мы заменим ожидания на желания, то разочарования вполне можно избежать. Вместо того, чтобы стараться воплотить все свои чаяния в жизнь, нужно позволить всем событиям просто идти своим чередом. Такой подход позволит нам быстрее вернуть позитивный настрой в неизбежных неприятных ситуациях, случающихся на протяжении жизни.

По мнению психологов, жизнеутверждающие слова «это путь к счастью» как для человека, который позитивно думает и говорит, так и для того, кто этого человека слушает. Это способствует успеху наших взаимоотношений, нашей работы и даже конечному итогу работы целой компании.

**Можно смело сказать: наши слова определяют нашу судьбу!**

### **Учение монаха**

Всесторонний исследовательский проект, носящий название «Учение монаха», показал, что монахи, имеющие позитивный настрой, живут значительно дольше монахов, которые настроены более пессимистично. С начала 1990-х гг. исследователь болезни Альцгеймера и геронтолог Дэвид Сноудон изучил 678 монахов в возрасте от 75 лет, живущих в Школе Сестёр Нотр-Дам, американского ордена католических монахов. Монахи предоставили Сноудону полный доступ ко всем своим медицинским и личным записям, многие из которых относились ко дням, когда они только встали на тропу своего призвания. Сноудон оценил их краткие автобиографии по степени позитивности. Исследователь обнаружил ясную закономерность: монахи, имеющие более позитивный взгляд на жизнь, как правило, в среднем жили на 6,9 лет дольше, чем их более негативно настроенные коллеги.

Не забывайте улыбаться, не лишайте себя этой возможности, подарите этому миру пучок своей положительной энергии, и мир ответит тем же!

## **Не забывайте улыбаться**

**«И внутреннее, и внешнее равновесие начинается с улыбки...»**

Данные исследований демонстрируют: когда мы улыбаемся, наш мозг начинает посылать сигнал, что мы счастливы, поэтому в кровь выбрасываются эндорфины (гормоны счастья). Эндорфины уменьшают боль, усиливают эффективность работы иммунной системы, что позволяет нам выглядеть и чувствовать себя намного лучше.

Исследование, проведённое французским психологом Израэлем Вэйнбаумом, показывает: когда человек хмурится, он подавляет работу своей иммунной системы, усиливая стресс и блокируя энергию. Вэйнбаум продемонстрировал, что лицевые мышцы, которые мы используем, когда улыбаемся, запускают процесс выработки эндорфинов, как и иммуномодуляторы, киллерные Т-клетки. Во время улыбки снижается уровень гормонов стресса, таких как кортизол<sup>8</sup> и адреналин<sup>9</sup>, стабилизируется кровяное давление, расслабляются мышцы, улучшается дыхание и ускоряется процесс выздоровления.

---

<sup>8</sup> **Кортизол** (гидрокортизон) – биологически активный глюкокортикоидный гормон стероидной природы, то есть в своей структуре имеет стерановое ядро (Википедия).

<sup>9</sup> **Адреналин** – основной гормон мозгового вещества надпочечников, а также нейромедиатор. По химическому строению является катехоламином. Адреналин содержится в разных органах и тканях, в значительных количествах образуется в хромаффинной ткани, особенно в мозговом веществе надпочечников. Играет важную роль в физиологической реакции «бей или беги» (Википедия).

Здоровая и красивая улыбка также помогает нам положительно оценивать самих себя. Практически невозможно, улыбаясь снаружи, не почувствовать себя лучше внутри. Мы привыкли считать, что если улыбаемся, значит, чувствуем себя счастливыми, однако, оказывается, этот процесс работает и в обратном направлении. Результаты исследований позволяют сделать вывод – даже заставляя себя улыбаться, мы запускаем процесс выработки натуральных эндорфинов, которые повышают наше настроение. Когда вы в следующий раз будете находиться не в самом лучшем настроении, попробуйте улыбнуться и проверьте, поможет ли это улучшить ваш настрой. Эффект может усилиться, если вы будете улыбаться перед зеркалом постоянно. Исследователи утверждают: когда мы видим на своём лице улыбку, активируются наши мышцы, поэтому мы чувствуем себя более наполненными и счастливыми.

**Стоматологи могут наделить своего пациента всей силой красивой улыбки, которая способствует выбросу эндорфинов, нормализует давление, расслабляет мышцы, улучшает дыхание и ускоряет процесс выздоровления.**

## Смех

*«Вся жизнь ради смеха»*

*Доктор Билл Дикерсон*

Смех, несомненно, признан полезным для нашего здоровья, а ведь полость рта – это «проводник» для смеха. Как и улыбка, смех может создавать хорошее настроение, при этом положительные эмоции работают во благо нашего организма, укрепляя иммунную систему, стимулируя циркуляцию, снижая кровяное давление и усиливая выработку природного анальгетика – эндорфинов.

В 1979 году редактор «Saturday Review» Норман Казинс опубликовал историю, демонстрирующую силу смеха. Ему оставалось жить не дольше шести месяцев из-за прогрессирующей болезни позвоночника. Отчаявшись найти способ лечения, он вдруг выяснил, что десять минут смеха нейтрализует боль на два часа, и он мог спокойно спать, не мучаясь от постоянной боли. Через несколько месяцев, благодаря восстановительной функции здорового сна, а также верно подобранного медикаментозного лечения, Казинс смог выйти из больницы.

Его история озадачила учёных, многие отвергали его выводы. Однако написанная им впоследствии книга «Анатомия болезни» вдохновила многих исследователей. Десять лет спустя «Журнал Американской Медицинской Ассоциации» опубликовал в поддержку статью «Смейтесь, если это шутка». В данной статье шведский медицинский исследователь Ларс Льюндаль пришёл к выводу, что продолжительный смех «может повысить качество жизни пациентов с хроническими заболеваниями и имеет незамедлительный эффект устранения симптомов».

**Улыбаясь, мы снижаем уровень гормонов стресса (например, адреналина и кортизола) в организме, нормализуя кровяное давление, расслабляя мышцы, улучшая процесс дыхания и ускоряя выздоровление.**

Ещё одна сторонница теории силы улыбки, доктор Мадан Катария, основала школу Йоги смеха. На сегодняшний день американская школа Йоги смеха, занимающаяся обучением «смеха», является старейшим и наиболее крупным центром в Северной Америке. Различные клубы, вдохновлённые работой доктора Катария и до сих пор находящиеся под влиянием её системы обучения,



учат находить пути создания, усиления и укрепления личного и группового смеха. По их убеждению, смех способен улучшить физическое и эмоциональное здоровье человека, помочь социализации человека в обществе, повысить уровень сопротивляемости организма стрессам, увеличить эмоциональное восприятие и когнитивные способности в целом.

## Еще больше смеха

*«Смех – это транквилизатор, не имеющий побочных эффектов»*

*Арнольд Х. Глазго*

Исследователи до сих пор не знают, в какой точно степени психологические факторы могут привести к развитию каких-либо заболеваний или продлить длительность их течения. Нельзя просто заявить, что «Счастливый человек никогда не болеет». Однако ни для кого не секрет, что позитивный эмоциональный настрой ускоряет процессы выздоровления, а негативный, напротив, способен обусловить предрасположенность человека к возникновению хронических заболеваний.

**Здоровье полости рта и, соответственно, привлекательная улыбка помогают нам иметь о самих себе более приятное мнение**

Как говорит старая пословица: «Смех – лучшее лекарство». Когда мы смеемся, в наш организм поступает больше кислорода, снижается кровяное давление, а также происходит выработка эндорфинов. И древние мудрецы, и современные исследователи сходятся во мнении, что техники глубокого дыхания способны противодействовать различным заболеваниям, делая человеческий организм менее подверженным воздействию вирусов, снижая кровяное давление и уровень холестерина. К счастью, принятие решения о том, улыбаться нам или нет, смеяться или нет, а также иметь позитивный настрой или негативный, зависит исключительно от нас самих.

## Чувствуй себя бодрым и полным возможностей

Мы редко замечаем, что в нашей полости рта что-то изменилось, как и можем не заметить изменений, происходящих в нашем организме. Высокая чувствительность полости рта имеет своё воздействие на наш организм в целом – на структурном, эмоциональном и энергетическом уровнях. Знали ли вы, что американцы тратят тысячи долларов на приобретение разнообразных кремов для лица и шеи, хотя гораздо дешевле и проще выглядеть более юным при помощи правильной коррекции своей улыбки. Ведь наше отражение в зеркале может заставить нас чувствовать себя гораздо более уверенными в себе и полными сил. Уверенная лучезарная улыбка по праву считается символом надежды. Улыбаясь, человек буквально открывает дверь в собственную душу. Новые знания и технологии позволяют нам подготовиться к нескольким последующим десятилетиям своей жизни. Подобную подготовку можно начать в любом возрасте – тогда, когда нам самим это покажется необходимым.

**Наша улыбка является самым лучшим природным витамином**

Безусловно, жизненный путь каждого человека уникален и по-своему интересен. Путь, который предлагает йога, тоже может быть длиною в жизнь. Представьте себе, этот путь происходит следующим образом: сначала буквы превращаются в слова, потом слова становятся предложениями, а после предложения

складываются в главы. В конечном счёте, мы начинаем смотреть шире, и вместе с этим происходит наш духовный рост. Если представить этот процесс в виде схемы, то можно увидеть, как отдельные пазлы со временем складываются вместе, позволяя нам рассматривать стоматологию как часть чего-то целостного, но об этом поговорим в следующих главах.

## РАЗДЕЛ IV

### Установление взаимосвязей

*«Взмах крыльев бабочки приводит в движение всю ВСЕЛЕННУЮ»*

*Лао Дзы*

Роль стоматологов со временем изменилась самым решительным образом. Всё чаще их работой является не только создание прекрасных улыбок, но и первоначальное определение и, по возможности, минимизация рисков возникновения прочих заболеваний. Ведь давно известно, существует тесная взаимосвязь между здоровьем полости рта и состоянием всего организма в целом. Но за последние десятилетия науке удалось изучить некоторые взаимосвязи, о которых ранее никто не слышал. В частности, взаимосвязи между здоровьем полости рта и заболеваниями сердца, диабетом, ожирением, осложнениями при беременности и др.

В *Отчёте по здоровью полости рта в Америке* (2000 год) делается вывод о том, что здоровье полости рта и здоровье организма в целом являются неразрывными понятиями. В нём подтверждается – полость рта является входными воротами для инфекций, которые затем могут распространиться на другие органы, а также признаётся необходимость изменения отношения к здоровью ротовой части специалистами в других областях здравоохранения.

**Самое главное, врач должен видеть и уметь решать проблему пациента комплексно, уметь мыслить нестандартно, творчески, неординарно, основываясь на более обширных знаниях не только в стоматологии, но и в смежных междисциплинарных науках.**

Вооружённые знаниями, изложенными в настоящей книге, мы способны осознать и брать на себя ответственность за собственный выбор, а также улучшать состояние здоровья своего организма, что позволит нам открывать для себя мир и наслаждаться жизнью во всей её полноте!

### Взаимосвязь с организмом в целом

*«По мере получения опыта, Вы приобретаете ключи для решения сложных случаев и упрощаете процесс лечения»*

*Доктор Иван Малагон*

#### Взаимосвязь с организмом в целом & Ракурс в Историю

1840 год – важнейший для стоматологии и здравоохранения в целом. Два предприимчивых стоматолога, Хорас Хэйден и Чэпин Хэррис, основали первый стоматологический колледж при Университете Мэриленда. С момента основания этого колледжа вопросы здоровья полости рта находятся под воздействием двух видов практикующих стоматологов. С одной стороны, цирюльники и ремесленники удаляли гнилые зубы, чем способствовали распространению модных зубных приспособлений, например, мостов и зубных протезов. С другой стороны, более «дорогие» доктора специализировались на лечении зубов. Открытие первой профессиональной зубоврачебной школы в Западном мире объединило эти несопоставимые дисциплины.

В любом случае, это была палка о двух концах. Хотя наблюдались положительные сдвиги в развитии стоматологии, зубоврачебная и медицинская школы всё же относились к разным областям знаний. Позднее в результате исследований выяснилось, что здоровье нашего организма влияет на здоровье полости рта, и наоборот. Учёные только сейчас начинают понимать влияние воспалительных процессов на здоровье человеческого организма. Постепенно они приходят к лучшему пониманию, например, взаимосвязей между болезнями дёсен и другими серьёзными заболеваниями, такими как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и осложнения при беременности, включая недонашивание и преждевременные роды. Терапевты подтверждают, что пациенты, пережившие трансплантацию органов или иные серьёзные хирургические вмешательства, лучше переносят восстановительный период, если они поддерживали здоровье полости рта до и после проведения операции.

**Хорошее состояние полости рта приводится в качестве одного из условий продления жизни на 6,4 года!**

Стоит помнить, доверяя своему врачу, что стоматология, как часть медицины, наука неточная, даже эмпирическая. Это к тому, что Ваш врач каждый раз в поиске лучшего решения для Вас.

## **Имплантация & Стоит ли удалять зуб?**

**«Мы не лечим зубы и даже не восстанавливаем зубочелюстную систему. Мы лечим людей!»**

Свой зуб – это такой же ваш орган, как и все остальные, который дан нам от рождения и, желательно, на всю жизнь. На сегодняшний день технологии современной эндодонтической стоматологии (лечение корневых каналов) поистине уникальны и позволяют спасти те зубы, которые «вчера» вам рекомендовали удалить. Верните вторую жизнь вашему зубу, если есть хоть один шанс его сохранить. Имплант – это имитация корня вашего зуба, он не может полностью воссоздать тактильную чувствительность пародонта (комплекс тканей, окружающих зуб и удерживающей его кости). Имплант не имеет нервных окончаний, рецепторов, а значит, прямой связи с головным мозгом, что заставляет мышцы еще больше напрягаться, чтобы пережевывать пищу. На имплант документально никто не дает гарантии, а именно на само его приживление, на пожизненную его работу после протезирования (это не означает, что имплант не приживется и не будет служить вам пожизненно), собственно, как никто не даст гарантии и на ваш зуб.

Ту гарантию, которую мы получаем через рекламные сообщения об импланте, все обещания на 10 лет и больше, это всего лишь гарантия на то, что имплант не сломается. А вы сами представляете себе, что нужно сделать, чтоб имплант сломался, титановый имплант!? Мне представить это тяжело самому, хотя и читал такие сообщения. Но это крайне редкие случаи. А сам пациент, когда слышит об 10-летних и более сроках гарантии конечно себе представляет именно его жизнеспособность в кости, его так называемую «живучесть». Ее нам, ту самую ожидаемую гарантию, может дать только сам врач и стоматологическая клиника... «Стоматологическая группа ГАРАНТ» гарантирует «приживление деньгами», то есть, мы возвращаем деньги, если имплант отторгнется. Или поставим новый бесплатно!

Но разве свой зуб не лучше? Имплантация – это крайняя мера, и прибегать к ней нужно тогда, когда зуб не спасти, либо он уже отсутствует. Таким образом, важно все-таки не удалять зубы, а лечить их, тем самым как минимум сохранять все ощущения, привычные нашему организму. К тому же, необходимо выбирать правильный материал для протезирования на имплантах, чтобы жевание и адаптация на нем была мягкой и комфортной. Самый современный на сегодняшний день – это материал TRINIA! У него нет ничего общего с металлокерамикой и керамикой на основе диоксида циркония, ведь он сам по себе уникален, так как его главной составляющей является стекловолокно.

*Примеры из практики:*

### **Странное решение – 1**

Но как бы странным ни казалось, как бы нелепо это ни звучало, всё чаще (но не так часто, слава богу) встречаются пациенты, которые отдают предпочтение удалению. Так недавно пациентке лечили зуб, непростой зуб и непростое лечение, требующее нескольких посещений. На середине лечения она пошла проконсультироваться в другую клинику и тут же исполнила приговор нового врача – «Удалить зуб». У меня до сих пор не сходит с лица маска недоумения, зачем удалять жевательный зуб, который не болел и не болит (как минимум)? Предупредил ли ее врач о последствиях, как финансовых, так и временных?

## **Знаете ли вы, почему отторгаются импланты и что за этим делать?**

Отторжение импланта – это и есть тот самый иммунный ответ организма. Но (внимание!) иммунный ответ возникает не на сам титан, а на его оксиды (оксиды титана), ведь любой металл в жидкой среде окисляется. Причем, стоит заметить, на различных имплантах (они отличаются друг от друга своей поверхностью и титаном) выделяются разные оксиды титана. Вот на них-то и происходит иммунный, отрицательный для самого пациента ответ. Стоит просто убрать проблемный имплант, поставить имплант другой фирмы, и шансы приживания значительно возрастут. Импланты швейцарской компании Straumann (Штрауман) входят в тройку самых известных в мире систем. Высокое качество продукта обеспечено глубокими научно-исследовательскими работами огромного института компании Straumann и успешной практикой изготовления имплантов. (*более подробная информация в разделе «Новые направления»*). Таким образом, шанс на отторжение равен практически нулю.

*Примеры из практики:*

### **Странное решение – 2**

Очередной случай, когда у пациентки разболелся зуб под коронкой, которая изготовлена два года назад в клинике N. Лечащий врач был на приеме во время звонка пациентки в клинику. В тот же день, буквально через час, пациентка уже находилась в кресле клиники N и удаляла этот самый зуб. Удивительно, но показаний при анализе ее компьютерной томографии для удаления не было. Врачи даже не сняли коронку и удалили зуб! Не странное ли решение? Не халатное ли отношение к своему здоровью самого пациента?

При протезировании стоит помнить, что имплант всегда несет большую нагрузку, чем зуб, так как давить на него придется при жевании с большей силой, а значит, снова вспоминаем, как важен выбор материала при протезировании и сама тактика протезирования. И здесь необходимо выбрать правильную конструкцию врачу, а не пациенту, а именно, воссоздать прикус таким образом, чтобы векторы нагрузки расположились в направлении, не травмирующем сам имплант. «Стоматологическая клиника ГАРАНТ» одна из первых в Приморском крае начала активно использовать микроскоп в своей практике лечения сложных, иногда безнадежных (по мнению многих специалистов) зубов, в том числе и материал TRINIA при протезировании на имплантах и зубах! Теперь это стало для нас повседневностью. Помните, зуб мудрости напрямую связан с сердечно-сосудистой системой в китайской медицине, а ей насчитывается уже более тысячи лет и она не требует доказательств. «Семь раз отмерьте, один раз отрежьте» – хорошенько подумайте и взвесьте «за» и «против» перед удалением зуба!

## **«Хочу, чтоб Вы знали» & От ортопеда**

*«Предоставляя лечение, во главе угла стоит пациент»*

*Шерман*

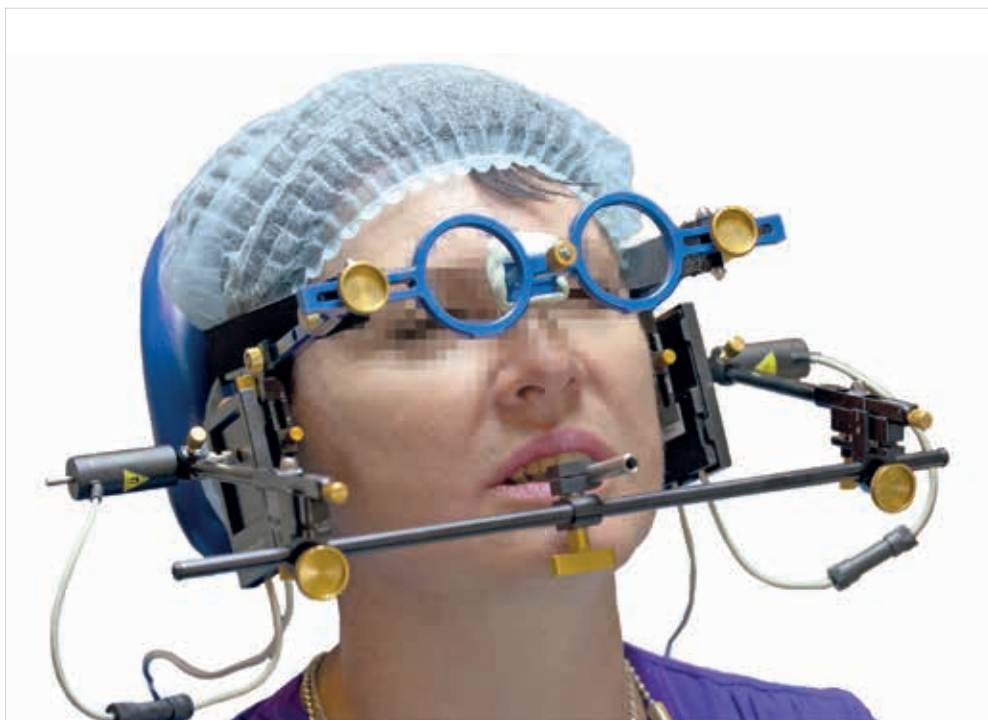
### **Из личного опыта**

Итак, пройдя обучение во многих школах за рубежом и в России, после

практики использования очень многих методик и тактик мне не хватало времени делать что-то еще в стоматологии, заниматься смешанным приемом, например, хирургией, ортопедией и терапией одновременно, как это сейчас стало модно. Я занимаюсь планированием протезирования, протезированием и реабилитацией в концепте полного комплексного подхода к зубочелюстной системе. И это я практикую каждый день, 6 дней в неделю по 11 часов в сутки! И если, вдруг молодой специалист прочитает этот раздел и решит, что ему есть еще куда стремиться, что ему нужно что-то менять, я буду только рад и в рядах обычных ортопедов, наконец, появится еще один достойный доктор!

### «Хочу, чтоб вы знали»

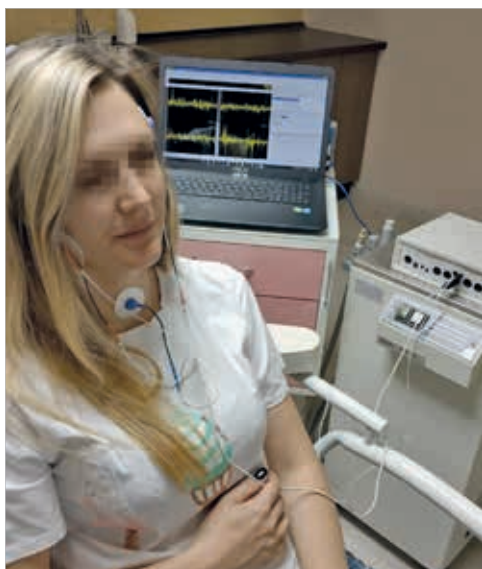
На сегодняшний день существует множество материалов, которые достойны внимания. У каждого из них есть свои достоинства и недостатки. Однако только лечащий врач способен грамотно рекомендовать, какой материал стоит использовать в том или ином случае, а не пациент, ориентируясь лишь на стоимость. Перечислим некоторые из приспособлений, которые помогают современному врачу поставить правильный диагноз и приступить к лечению. Например, электромиограф<sup>10</sup>, позволяющий регистрировать и контролировать состояние мышц; кондилограф<sup>11</sup>, в помощь для работы с челюстным суставом; физиоаппараты (один из них TENS) для расслабления жевательных мышц и др. Имеются также методики, восстанавливающие прикус с помощью жестких прозрачных капп. Существует немало мануальных техник, когда лечащий врач может своими руками воздействовать на суставы или мышцы, а также на положение головы по отношению к телу. Все эти аппараты и технологии лишь для одного – для правильной постановки диагноза и плана дальнейшего лечения. Отсюда отличное качество и результат, ведь нельзя диагностировать то, чего мы не видим, не слышим и не ощущаем.



Кондилограф

<sup>10</sup> **Электромиограф** – это аппарат, усиливающий и регистрирующий биопотенциалы нервно-мышечной системы.

<sup>11</sup> **Кондилограф** – специальный прибор, который исследует траекторию движения сустава и фиксирует изображение в электронном виде.



Кондилограф



Электромиограф



Электромиограф

## Отбеливание

Часто в моей практике задают вопросы об отбеливании, Одна половина пациентов переживает, что оно им навредит, другая же – что результат будет очень слабым или нестабильным, и лишь маленький процент пациентов уверен, что отбеливание это безопасно и надолго. И эта статья для тех, кому нужно, кому хочется, кому интересно само отбеливание!

На эстетическом Бразильском конгрессе, где мне удалось побывать, я обратил внимание на ослепительные улыбки лекторов. Думаю, что ни у кого не возникает сомнений, что Бразилия это страна солнца, загара, постоянно улыбающихся людей и, естественно, белоснежных улыбок. Я спросил у одного из них, откуда такие белые зубы, виниры? «Нет, - тот ответил мне. - Домашнее отбеливание!»

*Итак, знайте!*

По последним научным данным и исследованиям, которые были проведены авторитетными институтами с 2015 года в Бразилии и США, свет лампы, той, что мы так часто видим в рекламных роликах или в кабинетах у своих стоматологов, которым светят на зубы для так называемого усиления эффекта, ак-

тивации отбеливания и уменьшения чувствительности самих зубов, не то что не нужен, но и не эффективен. Свет в системе отбеливания важен только с точки зрения маркетинга. Все системы отбеливания, которые предназначены для стоматологических кабинетов (не домашнее), не могут быть настолько эффективными, как этого хочет пациент, без дополнительного домашнего отбеливания. Так как офисное отбеливание позволяет отбелить только эмаль, перекись водорода не успевает проникнуть за пределы эмали в дентин за время ее экспозиции на зубах. Для того, чтобы отбеливание достигло и дентина, а именно это может нам гарантировать долгосрочный эффект, обязательным и важным является домашнее отбеливание, ключевым моментом здесь является время экспозиции на зубах. В таком случае препарат будет наноситься на индивидуальную тонкую, прозрачную капу, и пациент по инструкции производителя будет заниматься подобным отбеливанием до 1 месяца в этой каппе.

Поэтому обязательно обратитесь к врачу, для того чтобы он снял вам слепки и изготовил необходимые каппы, порекомендовал тот или иной способ отбеливания и дал оценку состояния эмали и десен, а также сделал анализ общего состояния здоровья.

Не бойтесь повышенной чувствительности, так как на сегодняшний день есть немало препаратов, которые помогут ее минимизировать или свести к нулю. Их используют для подготовки к отбеливанию, их также можно наносить на внутреннюю поверхность каппы в домашних условиях.

***Помните, что отбеливание безопасно! Важно знать, что при отбеливании, даже с помощью 8 % перекиси водорода, мы много удаляем из эмали карбоната кальция, но он в полном объеме восстанавливается при контакте с собственной слюной.***

<https://myobrace.ru/>

**Закончились те времена, когда стоматологи только сверлили и пломбировали. Теперь мы можем менять жизнь людей!**

### **Воспоминания из детства**

Здесь вспомнились мне мои первые визиты к стоматологу. Чтобы помочь мне пережить посещение стоматолога, мама всегда обещала, что я смогу пойти в детский магазин и купить понравившуюся мне игру или головоломку, если просто буду сидеть в кресле у доктора тихо и дам ему делать свою работу... Естественно, я кричал...



Как стоматологи, мы многое должны объяснять своим пациентам. Встречаются и сложные случаи, когда что-то объяснить не удается. Практически каждого пациента нужно рассматривать индивидуально. И это не новость... Главное, при восстановлении прикуса или лечении боли помнить, что чаще требуется не подтачивать зубы, а наоборот – что-то добавлять к ним, приклеивать на них, восстанавливать их форму. Нами всегда должно двигать желание копировать природу! Вот здесь и пригодился сейчас модный и точно себя оправдывающий метод гуманности – *протезирование без обточки*, когда врач способен изменить цвет и форму зуба одним или несколькими кусочками из керамики или композита как по причине эстетической, так и функциональной реабилитации.

*Пример из практики:*

#### **Искусство или мастерство?**

Обратилась пациентка лет сорока с жалобой, что у нее постоянно напряжены мышцы лица, жевательные мышцы и регулярно ломаются временные задние коронки. После обследования поняли, прикус сейчас неверный и стоит его менять; причем, есть возможность его поменять не обтачивая зубы. Мы приняли именно такое решение! После окончания протезирования пациентка отметила – мышцы расслаблены при смыкании зубов, чувствует себя хорошо, да и к тому же никакие временные коронки ни на каком из этапов не ломались.

Нередко приходится сталкиваться с подобными ситуациями, а некоторых пациентов перелечивать в течение трех лет. Когда человек лечится в Корее или Сингапуре, а после получает осложнения в виде болей лица, жевательных мышц, челюстного сустава, появлением щелчков, получает трудности с пережевыванием пищи, то всегда хочется спросить: «Зачем вы туда летите?». Многие, кого мне пришлось перелечивать, проходили когда-то протезирование всей полости рта под общим наркозом. Как вообще это возможно и при том лежа? Попробуйте сами лечь, запрокинуть голову назад, закрыть рот, и тогда посмотрим, как будут смыкаться ваши зубы?

Довольно часто неправильный прикус, а также вынужденное или приобретенное смыкание зубов заставляет мышцы напрягаться больше, чем этого бы им хотелось. Из-за чего и возникают различные функциональные нарушения, как щелчки в суставе, тяжесть в мышцах лица, ограничения при открывании рта, сколы зубов, поломки ортопедических конструкций и многое другое. Стоит лишь изменить смыкание – и пациент тут же ощутит комфорт и увидит мир в новых красках!

*Пример из практики:*

#### **Работа в удовольствии!**

Девушка 19 лет обратилась с жалобой на частую усталость и боль в жевательных мышцах, чаще в период стресса (например, подготовка к экзаменам и т.д.). Чтобы изменить ситуацию к лучшему, пришлось точно высчитать положение ее нижней челюсти и высоту прикуса. Благодаря расчетам, выяснилось, что толщина будущих композитных накладок на жевательные нижние зубы составляет 0.3 мм, а местами достигает 0.1 мм. Перед нами стояла цель: выполнить эту работу без обточки. Можете себе представить? Толщина в 0,1 мм изменила ей жизнь! Она была рада, что проблема отступила. Мы еще на консультации говорили о возможности сделать укол ботулопротеина, чтобы расслабить мышцы, но не пришлось. Всё получилось без уколов!

Как-то довольно известный немецкий ученый сказал: «Прикус это еще не все, но все без прикуса нечто». Важно знать и понимать, что прикус очень важен, но не все проблемы от прикуса. И в этом вам помогут разобраться специалисты современных стоматологий.



## Внутриротовой сканер. Уже сегодня можно без слепков!

Сейчас мы все с каждым днем, приближаемся к такому будущему, которое мы видели в кино, например, как Стартрек. Вот частичкой такого будущего теперь можно назвать и внутриротовой сканер. Представляете, как это удивительно, когда можно не снимать слепков, не заталкивать ничего в рот в полужидком состоянии, когда можно просто практически отфотографировать, если говорить точнее, отсканировать, полость рта и получить виртуальную модель челюстей, а затем и модель реальную. А такие модели вообще только радуют стоматологов, так как качество прилегания изготавливаемых конструкций к собственным тканям пациента по таким моделям является наиболее точным, кроме прочего, они долговечны, не ломаются и не сыпятся и не имеют погрешностей, в отличие от гипса. На сегодняшний день существует довольно большой выбор внутриротовых сканеров, но самым лучшим все-таки, остается iTero, тот самый сканер, который есть у нас в клинике, и пока (уже много лет) один на Дальнем Востоке в своем роде! Теперь мы можем выравнивать зубы и при этом не снимать слепков, можем протезироваться и не снимать слепков, можем делать диагностику и опять же не снимать слепков. Этот аппарат особенно показан тем пациентам, у которых сильно выражен рвотный рефлекс, он существенно помогает справиться с данной проблемой. Интраоральный сканер позволяет протезировать вас одновременно и на зубах, и на имплантах. Если есть фантазия, то сканер нам поможет их осуществить на более качественном уровне!



*Новейший внутриротовой сканер iTero – инновационная CAD/CAM технология получения цифрового оттиска для изготовления передовых эстетических реставраций, связанных с лечением и реставрацией зубов. Проведение процедуры получения цифрового оттиска iTero обеспечивает последовательные, превосходные результаты, а также множество других преимуществ как для врача-стоматолога, так и для пациента*





## Безопасна ли ваша зубная паста?

Большинство людей считают, что их зубная паста безопасна, потому что у нее есть одобрение одной из стоматологических ассоциаций. Подумайте еще раз! Проверьте, что написано на вашей зубной пасте. А теперь читайте внимательно!

⇒ **Лаурилсульфат натрия (SLS)**: SLS является химическим и очень эффективным вспенивающим агентом. Это, вероятно, самый опасный ингредиент, используемый в продуктах для ухода за полостью рта. Лаурилсульфат натрия (SLS) – синтетическое моющее средство, ответственен за то, что вызывает денатурирующий эффект на слизистой оболочке, тем самым влечет стоматит<sup>12</sup> и язву.

⇒ **Пропиленгликоль (антифриз)**: известный как антифриз, используется в качестве увлажняющего и эмульгатора во многих продуктах личной гигиены. Он настолько же распространен, как SLS, и столь же опасен! Известно, что пропиленгликоль вызывает раздражение кожи и глаз, способен повлечь тошноту, рвоту и диарею при проглатывании.

⇒ **Фторид (монофторфосфат натрия)**: следующее заявление указано в отношении всех фторсодержащих зубных паст, продаваемых в США: «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Хранить в недоступном для детей возрасте до 6 лет. Если вы случайно проглотите больше, чем использовали для чистки, обратиться за профессиональной помощью или немедленно позвонить в центр борьбы с ядом». Фторид должны якобы укреплять зубы и предотвращать кариес, но нет! Он никогда не был одобрен американскими и европейскими стоматологическими ассоциациями. Фтор способен вызвать тошноту, рвоту, диарею, паралич, судороги и сердечную недостаточность.

<sup>12</sup> **Стоматит** (от др.-греч. στόμα — рот) — наиболее часто встречающееся поражение слизистой оболочки полости рта (Википедия).

### **Помните!**

Если вы не проглатываете какую-либо зубную пасту, то всё равно рискуете быть подвержены токсичным химическим веществам. Слизистая оболочка внутри вашего рта является одним из самых прямых путей в кровь, мозг и другие клетки вашего тела, поскольку она обладает 90% эффективностью поглощения (всасывания).

### **Исследования**

В результате неожиданного поворота в исследовании 1990 года было обнаружено, что фторид не оказывает существенного влияния на предотвращение кариеса или разрушение зубов, в то время как он вызывает увеличение стоматологических проблем, аллергии, акне, артрита и рака. Тем не менее, он по-прежнему используется практически во всех коммерческих зубных пастах. За пределами США ряд научных групп и отдельных лиц решили, что фторирование небезопасно. Во Франции главный совет общественного здравоохранения отклонил фторирование в 1980 году из-за сомнений в том, что фторид вредит здоровью людей. Министр по охране окружающей среды Дании объяснил в 1977 году, что фторирование не допускается прежде всего потому, что не было проведено адекватных исследований по его долгосрочным последствиям для систем человеческих органов. В 1978 году западно-германская ассоциация экспертов по газу и воде отказалась от фторирования по юридическим причинам.

### **А также, знаете ли вы?**

- ➔ *Гарвардские исследования подтверждают, что фторид снижает у детей IQ.*
- ➔ *Документально подтверждено, что фтор старит кожу и тело.*
- ➔ *Фторид связан с увеличением веса, выпадением волос и ломкостью ногтей.*
- ➔ *Фторид связан с акне<sup>13</sup> (прыщи), остеопорозом, раком костей и депрессией.*
- ➔ *Витамин С + Бензоат натрия = Бензол*

Бензол является ядовитым химикатом, который увеличивает риск лейкемии (рак крови) и других видов рака. Это предупреждение явно демонстрирует, как химикаты в обработанных пищевых продуктах и зубной пасте, будучи сами по себе безопасными, могут создать хаос при смешивании с питательными веществами, такими как Витамин С. Это далеко не мелочь, хотя так называемые эксперты попытаются доказать обратное, что на этих уровнях бензола нет вреда. Запомните, нет безопасного уровня бензола! И никто не говорит о том, как он реагирует с другими канцерогенами в вашем теле, что может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

➔ *Гидроксид натрия:* гидроксид натрия используется для придания ощущения свежести путем растворения налета с поверхности наших зубов. Гидроксид натрия чрезвычайно щелочной и растворяет белки при контакте, прямо с ваших зубов и десен. Он является тем же самым соединением, используемым в средствах для удаления загрязнений и чистки печей, духовых шкафов и т.д. Он умеренно опасен!

➔ *Пирофосфат тетранатрия (TSPP):* используется в качестве смягчающего воду агента, удаляющего кальций и магний из слюны, что влияет на меньшую активность формирования зубной бляшки, которая, в общем, и создает зубной налет. Он оценивается как умеренно токсичный!

---

<sup>13</sup> **Акне или угри** (от др.-греч. ἀκμή «острие, разгар, расцвет») — это воспалительное заболевание кожи, вызываемое изменениями в пилосебационных структурах (состоят из волосяного фолликула и сальной железы). Википедия.

➔ **Нитрат калия:** является одним из нескольких химических веществ, используемых для десенситизации зубов (уменьшения их чувствительности). Он делает это, блокируя передачу нервных клеток в зубах и деснах. Нитрат калия также содержится в мороженом, сигаретах, бомбах и в качестве компонента пороха, где он называется селитрой.

На рынке растет количество товаров зубной пасты, которые предлагают больше натуральных ингредиентов. Одним из продуктов, которые произвели впечатление на меня и на моих преподавателей, является зубная паста Aqua Essence. Уверен, она не единственная! Список ингредиентов Aqua Essence не содержит опасных веществ и включает много полезных трав, эфирных масел и коэнзима<sup>14</sup> (Q10) для обеспечения здоровой десны. Большим плюсом является его удобный диспенсер для насосов, который распределяет точное количество, необходимое для чистки. Многие из моих пациентов используют этот продукт и пользуются его преимуществами, наслаждаясь его освежающим вкусом и чувством чистоты. Я даю этой пасте пятизвездочный рейтинг. Контейнер, примерно 112 грамм, обеспечивает трехмесячный запас для одного человека, который чистит зубы два раза в день.



**Итак, всё еще думаете, что ваша зубная паста безопасна?**

### **Ваша зубная паста – Biorepair**

Популярность итальянского бренда Biorepair с 2016 года выросла на 124% в Интернете. Компания «Нано-Фарма» завезла пасту в Россию около пяти лет назад. На сегодняшний день ее рекомендуют ведущие лидеры мнений в области стоматологии. И, поверьте, есть за что! Нанесение гидроксиапатита на зубы показало постепенную закупорку дентинных канальцев в течение десяти минут, а также восстановление минерального слоя поверхности в течение шести часов, и, как следствие, восстановление эмали проходит быстрее. Информация взята из исследований лаборатории Болонского университета в Италии LEBSC.

<sup>14</sup> **Кофермент Q** (МНН: Ubidecarenone, Убидекаренон; также известен как кофермент Q10, убихинон, ubiquinone, коэнзиме Q10, коэнзиме Q) — это группа коферментов-бензохинонов, содержащих хиноидную группу (отсюда обозначение Q) и содержащих несколько изопрениловых групп (например, 10 в случае кофермента Q10). Википедия.

## Основные особенности продукции:

- Не содержит фтора, пероксидной кислоты, парабенов<sup>15</sup>, SLS, хлоргексидина<sup>16</sup>, спирта (ополаскиватели) и диоксида титана.
- Поддерживает иммунную систему полости рта.
- Восстанавливает эмаль: результат проявляется быстро, эффект держится дольше.
- Оказывает антибактериальное действие в активном состоянии.
- В комплекте также профессиональная продукция, используемая стоматологами.
- Детская серия паст разрешена младенцам с 0 лет.

Зубная эмаль на 96% состоит из неорганических веществ, поэтому основная задача современной стоматологии – это восстановление внешней защитной оболочки. Ее успешно решает использование зубных паст, содержащих искусственный гидроксиапатит<sup>17</sup>, который биосовместим с тканями зуба. Чем же отличаются *аморфный* и *биологически активный* гидроксиапатит? Аморфный гидроксиапатит безопасен и полностью совместим с тканями человеческого организма. Его состав идентичен составу зубной эмали и дентина, то есть, они биосовместимы. Однако аморфный гидроксиапатит не способен надолго встраиваться в эмаль зубов. Пасты биологически активного гидроксиапатита обладают следующими свойствами:

- ➔ Являются эффективным средством для быстрой реминерализации зубов.
- ➔ Уменьшают чувствительность зубов.
- ➔ Обеспечивают профилактику кариеса.
- ➔ Размягчают зубной камень.

Гидроксиапатит используется в зубных пастах различных брендов. Наиболее известные: Apadent (Япония), Aragard (Япония), Megasonex (США), Splat (Россия), President (Италия), Biorepair® (Италия) - наиболее активная реакция.

**Biorepair® является первой зубной пастой на основе биологически активных частиц microRepair®, которые выполняют реминерализацию и восстанавливающее лечение**

Зубную пасту Biorepair можно легко приобрести в «Стоматологической клинике ГАРАНТ» или же спрашивать на местах у своего стоматолога либо в Интернете.

<sup>15</sup> **Парабены** — сложные эфиры пара-гидроксибензойной кислоты, широко используемые в качестве консервантов в косметической, фармацевтической и пищевой промышленности благодаря антисептическим и фунгицидным свойствам (Википедия).

<sup>16</sup> **Хлоргексидин** — лекарственный препарат, антисептик, в готовых лекарственных формах используется в виде биглюконата (*Chlorhexidini bigluconas*). Хлоргексидин успешно применяется в качестве кожного антисептика и дезинфицирующего средства уже более 60 лет (Википедия).

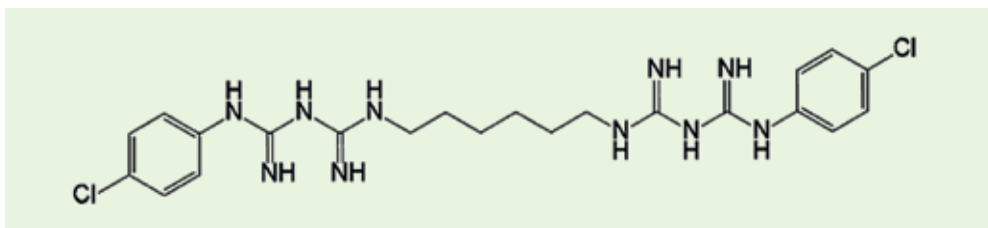
<sup>17</sup> **Гидроксиапатит** (гидроксиапатит) — минерал  $Ca_{10}(PO_4)_6(OH)_2$  из группы апатита, гидроксильный аналог фторапатита и хлорапатита. Является основной минеральной составляющей костей (около 50 % от общей массы кости) и зубов (96 % в эмали). В медицине синтетический гидроксиапатит используется как наполнитель, замещающий части утерянной кости (в травматологии и ортопедии, хирургии кисти), и как покрытие имплантатов, способствующее нарастанию новой кости. В стоматологии гидроксиапатит применяется в зубных пастах как элемент, реминерализующий и укрепляющий зубную эмаль (Википедия).



В Интернете ее можно приобрести на сайте [www.irrigator.ru](http://www.irrigator.ru). На нем также можно приобрести ирригаторы<sup>18</sup> (ссылка внизу), которые меня полностью устраивают. Я пользуюсь каждый день, очень удобно и эффективно. Либо, если внимательно посмотреть, в наших магазинах есть зубная паста без фтора ROKS.

**Обязательно используйте  
ИРРИГАТОР**

[www.irrigator.ru](http://www.irrigator.ru)



## Хлоргексидин – чудо-ополаскиватель!

### Очень важно знать!

*Совет от профессора, супердоктора из Бразилии Пауло Кано, и, конечно, теперь от меня:*

Всем пациентам у кого есть ортопедические конструкции: виниры, коронки, мосты, и особенно коронки или протезы на имплантах, мы рекомендуем полоскать полость рта 1 раз в 6 месяцев в течение двух недель 2 раза в день 0,12 % хлоргексидином после чистки зубов. Обратите внимание на процент, в аптеках в основном продается в готовой форме 0,05%, а нам нужен 0,12 %. Вы его легко можете купить в Интернете, он может быть иностранного производителя – на вкус он более приятен. Я своим пациентам его дарю и уже долгое время покупаю его именно у компании Pierrot. Эти лечебно-гигиенические процедуры необходимы, чтоб сохранить вашу десну здоровой и убить те вредные микроорганизмы, которые живут под десной и могут вести там свою активную деятельность даже без кислорода.



### Секрет полоскания:

Как только вы прополощите рот от зубной пасты, то стоит уже чистой, но все еще обильно мокрой зубной щеткой, почистить зубы на 2-3 раза и снова прополоскать рот, чтобы убрать всю зубную пасту из полости рта и дать возможность хлоргексидину легко пройти к десне и под нее.

**Помните, что именно десна – это входные ворота для вредных микроорганизмов!**

<sup>18</sup> Ирригатор – это аппарат, который позволяет почистить зубы, межзубные участки, конструкции на зубах и имплантах за счет имеющегося у него ультразвука и воды, которая подается с разной силой напора воды либо раствора, который вы в него заливаете.



## Бруксизм<sup>19</sup>, головные боли и другие последствия

*«Всегда лучше знать, нежели догадываться. Предсказуемый результат лечения экономит время и деньги»*

*Куртис Вестерсанд*

### *Из личного опыта*

На сегодня у меня есть представление, что нужно пациентам, которые жалуются на проблемы. Зачастую они не связывают их со стоматологией, а проблем немало; вот некоторые из них: головная боль, боль в шее, спине, нарушение слуха и зрения, сна, храп и т.д. И самая главная задача – это учесть все детали, все состояния здоровья и организма в целом. Например, если у вас есть такой симптом, как онемение кончиков пальцев рук, то причиной может быть напряжение мышц шеи или увеличенное давление на шейные позвонки, а одна из основных – неправильный прикус!

### **Возникновение бруксизма и головной боли**

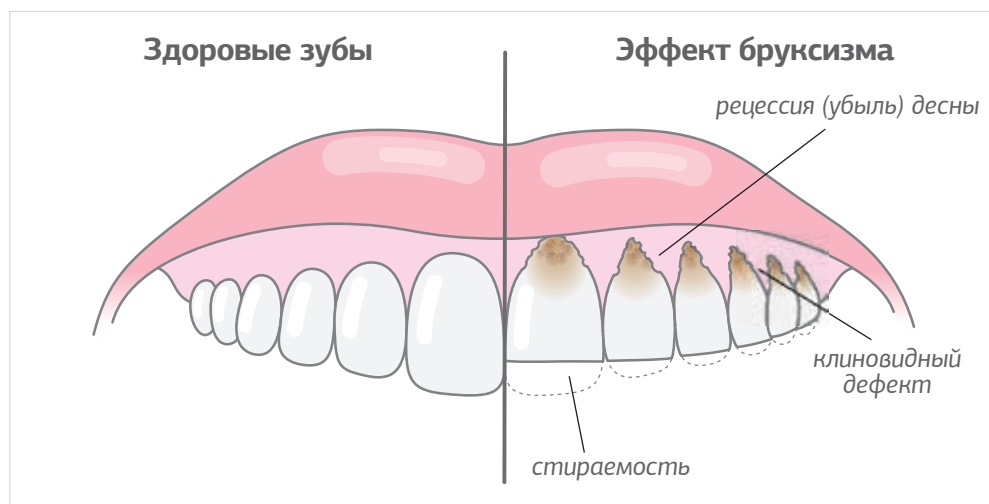
Регулярные проверки у стоматологов чрезвычайно важны для поддержания здоровья полости рта. Возможности современной стоматологии позволяют сформировать для наших зубов надежную опору. Но на практике мы часто сталкиваемся с проблемами пациентов, когда часть зубов выдвигается немного вперёд или вниз, наблюдается скученность<sup>20</sup>, множество несостоятельных пломб на жевательных зубах, неоднократные удаления, ранние удаления постоянных зубов и т.д., что препятствует нормальному развитию челюсти и её способности

<sup>19</sup> **Бруксизм** – (от др.греч. – “зубной скрежет”) – скрежет зубами. Чаще проявляется во время сна (скрежет, стуки зубами, чавканье, сглатывание слюны). Регулярные проявления могут отрицательно сказываться на здоровье эмали зубов и челюстных суставов (Википедия).

<sup>20</sup> **Скученность зубов** – это патология прикуса, которая характеризуется отсутствием зазоров. Зубы растут очень плотно, поэтому собираются в группы, прорезаются вне дуги, наслаиваются на соседние.

к функционированию. Это в конце концов может привести к возникновению головных болей, которые преследуют пациентов в течение длительного периода времени. Также не следует забывать и о других неприятных последствиях, например, бруксизм.

Таким образом, при скрежетании или чрезмерном стискивании зубов эмаль стирается, обнажая другую твёрдую ткань зуба (дентин). Помимо прочего, на эмали образуются трещины. Когда эмаль начинает крошиться, дентин разрушается, а вслед за ним разрушается и может погибнуть сам зуб. Эмаль способна настолько изнашиваться, что зубы перестанут располагаться параллельно линии губ или выступать из-под нее (подобное происходит с передними зубами) – такое явление называется «негативной улыбкой», то есть передние зубы при улыбке и разговоре не видны.



При скрежете изначальная анатомия зуба чаще всего нарушается, поэтому задние зубы, как следствие, тоже не могут терпеть такой сильной нагрузки при смыкании. И то, что раньше напоминало горы, становится похожим на равнины и пустоши (пропадает та самая жевательная поверхность зуба, данная природой). Такое состояние зубов вызывается неправильным прикусом, напряжением мышц или стрессовыми ситуациями. Не стоит забывать, что скрежет и стискивание возможны как днем, так и ночью. Бруксизм «стресс-менеджмент» провоцирует постоянный спазм жевательных мышц челюсти, что и приводит к возникновению головной боли. Бруксизм – это результат «стресс-менеджмента» нашего организма. Под «стресс-менеджментом» мы понимаем тот факт, что первым принимает на себя последствия стресса жевательная система. Вылечить его практически невозможно, но можно контролировать, а зачастую и не нужно этого делать.

Теперь попрошу задуматься над одной немецкой шуткой:

**«Если вылечим бруксизм, то появится гастрит!»**

Кроме того, среди детей довольно обычным явлением считается бруксизм, когда из-за чрезмерного давления нижней челюсти на верхнюю ребенок начинает скрежетать зубами или слишком сильно стискивать их, тем самым стимулируя рост верхней челюсти, раздвигая ее в стороны. К счастью, большинство детей оставляет эту привычку с появлением коренных зубов. Но все мамочки, а зачастую и отцы, думают, что скрежет у их чада точно от глистов или тем хуже – малыш имеет какие-то проблемы с сердцем. Это всё заблуждения! Скрежет у них



легко объясним: они, стискивая свои зубы, давят на верхнюю челюсть, помогая тем самым ей быстрее и лучше развиваться. Также, когда есть проблемы с носовым дыханием, ребенок, стискивая зубы, распределяет более равномерно давление в среднем ухе, пазухах носа и евстахиевой трубе. Поэтому не переживайте, а просто покажите ребенка стоматологу и лору. Но стресс, как причина скрежета зубами, никто не отменял, поэтому берегите своих детей, не перегружайте жестко заданиями, дайте их детству состояться, и они скажут вам спасибо!

## Стираемость зубов

Как результат бруксизма, скрежета зубы могут стираться и это ясно даже самым маленьким. Но вот интересен тот факт, что у людей, чаще у молодежи, зубы стертые, но при этом признаков бруксизма нет, даже при глубоком, аппаратном обследовании мы не можем выявить настолько высокую активность жевательных мышц, чтоб зубы начали стираться. Дело в том, что очень важно провести диагностику и найти причину стираемости зубов, чтоб не назначить ненужного лечения в виде протезирования, покрытия всех зубов коронками и т.д. Надо исключить природу бруксизма, спросить пациента о состоянии его желудочно-кишечного тракта, сделать анализ рН его слюны. рН мы можем теперь определить непременно в клинике и дать после этого уже правильные рекомендации. Опасна для всех нас кислая среда, высокое рН нам не товарищ (более 6,0).

## Мигрень

*«Самая сильная мотивация - это боль»*

*Марк Дункан*

### Статистика:

- ➔ Мигрени и головные боли стоят Евросоюзу 155 миллиардов евро в год.
- ➔ От головной боли страдают 47% взрослых в ЕС.
- ➔ Только в ЕС 190 млн рабочих дней ежегодно пропускаются из-за мигрени.
- ➔ 58% мигреней требует постельного режима.
- ➔ Из-за мигреней жители США проводят в постели 112 млн дней в год

Головные боли означают гораздо больше, чем физические пытки - они способны нарушать привычный ритм рабочего дня, разрушать планы на выходные, и даже качество всей жизни. Не стоит недооценивать проблему. По экспертным оценкам, около двадцати пяти миллионов человек страдают от головных болей (включая мигрень), в том числе и заметные деятели нашей планеты. Так, например, от головных болей страдал психиатр Зигмунд Фрейд, романист Льюис Кэрролл, философ Иммануил Кант и др.

И всё же... Слово «мигрень» возникло более 2500 лет назад во время Гиппократа. Греческий врач Гален во втором веке нашей эры назвал данную болезнь «гемикрания» (греческое слово, означающее «половину черепа»). Современное слово «мигрень» получено от французов! Мигрень воспринимается как пульсирующая, повторяющаяся боль, которая затрагивает одну сторону головы. Ее симптомы различны: примерно десять процентов жертв страдают от головных болей в классической форме (вся голова, разлитая боль и т.д.). При-

мерно за два часа до начала пациент испытывает визуальные явления – они состоят из мигающих или мерцающих огней, зигзагообразных линий, слепых пятен в поле зрения и порой кратковременной потери зрения на один глаз. Дополнительные ранние признаки способны включать парестезию (нарушение чувствительности какой-то из частей тела), покалывание в руке или ноге, которая постепенно перейдет на противоположную сторону, откуда боль и начнет поступать. Предупреждающие знаки могут сопровождаться депрессией, чувством беспомощности, раздражительности и грядущей гибели. Есть множество пусковых механизмов мигрени – это цветные красители в пище, физическое переутомление или усталость, психологическое (эмоциональное) напряжение и факторы окружающей среды (например, изменение погодных условий). Другие возбудители боли включают интенсивный свет или блики; травму головы, противозачаточные таблетки, голод, алкоголь, определенные сыры, шоколад, красные вина, менструация или менопаузы, лекарства, высота, избыток витамина А; сильные запахи от парфюмерии, растворителей или дыма; холодные продукты, беременность, высокая влажность, мерцающие огни и т.д.

В Северной Америке теперь считается нормальным испытывать мигрень. Большинство людей мучаются головными болями, локализующимися вокруг глаз или в области ушей. Так создано природой, что первым в бой со стрессом вступает жевательная система. Ниже представлены несколько признаков того, что головная боль может быть связана с наличием проблем полости рта:

- ➔ чувство напряжения возле глаза;
- ➔ боль, возникающая возле глаза;
- ➔ звон в ушах;
- ➔ головокружение;
- ➔ боль или чувство напряжения в мышцах шеи;
- ➔ щёлкающие или скрежещущие звуки в челюстном суставе;
- ➔ ощущение усталости жевательных мышц;
- ➔ боль при попытке дотронуться до головы или её волосистой части;
- ➔ боль в области щёк, челюстного сустава или зубов;
- ➔ боль, отдающая в шею или плечи, иногда даже в спину.
- ➔ головные боли на перепады погоды.

Итак, учёные работают скорее над тем, чтобы понять причины подобных явлений, чем над избавлением от имеющихся симптомов. Конечно же, сейчас большое количество специалистов изучают возможные первопричины таких состояний. В связи с этим необходимо знать, что головная боль – это ненормальное состояние. Таким образом, стоматолог может задать вопрос о случаях появления головной боли и сделать вывод, связано ли это с положением челюсти или бруксизмом.

## Избавьтесь от головной боли прямо сейчас!

К счастью, существует множество способов уменьшить головную боль или полностью избавиться от неё без помощи лекарств и хирургических вмешательств. К таким оперативным способам лечения относятся сокращение стресса, например, через путешествия или физическую активность. Как только мои пациенты приземляются на отдых в Корее или Таиланде все боли пропадают, а проблемы растворяются. Сюда же входит комплекс специальных упражнений для челюсти и терапия болевой зоны (упражнения в разделе “Дыхание и упражнения с ним”). Помимо прочего, применение инъекций в жевательные мышцы (ботулопротеином) дает длительный и зачастую стабильный эффект без вреда для здоровья. Если эти методы не помогают избавиться полностью от боли, тогда стоматолог рекомендует ношение специальной капы (сплинт<sup>21</sup> или ортотик<sup>22</sup>), перепротезирование или изначально провести правильное протезирование. Таким образом, происходит правильное смыкание нижней челюсти с верхней.

*Пример из практики:*

### Не чудо ли?

Пациентка 58 лет обратилась с жалобой на постоянную головную боль. Ходила к неврологам – ничего не обнаружили. Мы измерили положение ее нижней челюсти (прикус) и приняли решение: прикус нужно немного изменить. Что же касается зубов, то у пациентки они были здоровы и, соответственно, протезироваться она не желала. Таким образом, было рекомендовано изготовление прозрачной каппы специально для нее на нижнюю челюсть. После коррекции каппы в течение месяца пациентка отметила, что головные боли прошли.

### Знали ли вы?

- ➔ 142 000 000 населения в России, из них 95 % имеют проблемный прикус;
- ➔ 20 000 лет назад только 5% населения Земли страдало от проблемной окклюзии<sup>23</sup>;
- ➔ 5 000 лет назад случаи проблемного прикуса начали учащаться;
- ➔ сегодня только 5% не имеют проблемный прикус.

Инъекции ботулопротеина и ношение каппы могут использоваться одновременно. Но для большего комфорта и удобства сейчас во многих случаях применяется лечение на несъемных конструкциях, минуя период ношения самой каппы.

*Пример из практики:*

### Такое не редкость!

Теща страдала ужасными головными болями, не могла ходить, передвигаться во время боли. Неврологи не обнаружили проблем и разводили руками. При обследовании выяснилось – неправильный прикус, созданный по вине наших

---

<sup>21</sup> **Сплинт-терапия** – заключается в лечебном применении окклюзионных шин.

<sup>22</sup> **Ортотик** – это специально разработанный вид окклюзионной шины, которая идеально сопоставляет обе челюсти в правильном расположении.

<sup>23</sup> **Окклюзия** (от лат. *occlusio* – сокрытие; англ. *occlusion*) – термин, который указывает на какое-либо состояние, которое обычно открыто, а в определённый момент времени полностью закрыто (Википедия).

коллег из Китая. Мне удалось найти правильное положение нижней челюсти и сделать индивидуальную капу, после и во время ношения которой головные боли прошли.

Главный момент, на который стоит обращать внимание при определении прикуса, – какие аппараты используются и какие именно методики применяются в каждом конкретном случае! Чтобы всё получилось благополучно, следует настроить определенным образом сам аппарат (артикулятор<sup>24</sup>), правильно поставить в нем модели челюстей (по отношению друг к другу). Важно поставить модели таким образом, чтобы они правильно соотносились с разными черепными костями, с позвоночником и т.д., как они находятся у самого пациента в черепе.



---

<sup>24</sup> **Артикулятор** (лат. articulo, articulatum расчленять, членораздельно произносить) – аппарат, воспроизводящий основные движения нижней челюсти, применяющийся для формирования искусственных зубных рядов при изготовлении съемных протезов (Википедия).

**Внимание! Предостережение для стоматологов!  
Ни в коем случае не стоит использовать для этого  
стандартные, купленные в магазине,  
при этом еще и мягкие аппараты (каппы)!**



Использование мягких аппаратов приводит только к усугублению проблем. Жесткие индивидуальные каппы никакого воздействия не оказывают на поверхность зубов, сокращают напряжение мышц и программируют их на новую безболезненную работу. Более долгосрочные способы решения проблем включают реконструкцию прикуса с целью уменьшения напряжения на жевательные мышцы. К таким способам относятся: изменение положения нижней челюсти (съёмное или несъёмное протезирование, шлифовка зубов) или ортодонтия<sup>25</sup> (например, ношение брекетов, а лучше ношение элайнеров – прозрачные каппы, о которых поговорим в дальнейшем). Сюда же, реставрационная стоматология (восстановление жевательной поверхности зуба керамическими или композитными накладками, что зачастую возможно без обточки самих зубов, коронками как на зубах, так и на имплантах), хирургия полости рта, а также комбинация всех вышеперечисленных способов.

*Пример из практики:*

#### **Полость рта – не спичечный коробок!**

Обратился к нам парень. Говорит, страшно ему, неровные зубы, ортодонты в один голос рекомендуют удалить несколько здоровых зубов, чтобы потом брекетами выровнять. Мы решили следовать другим путем: не надо ничего удалять и ставить брекеты тоже не нужно. А лучше провести курс лечения на так

<sup>25</sup> **Ортодонтия** (греч. *ορθός* – прямой, правильный и *ὀδόντι* – зуб) – раздел стоматологии, занимающийся изучением этиологии, диагностики, методов профилактики и лечения зубочелюстных аномалий. Преимущественным объектом вмешательства в ортодонтии является жевательно-речевой аппарат детей и подростков (Википедия).

называемых элайнерах (тонких прозрачных капах), которые изготавливаются индивидуально. Через шесть месяцев всё стояло на своих местах. Зубы были ровные!



Элайнер

Таким образом, наиболее распространёнными стоматологическими причинами возникновения головных болей являются бруксизм и неправильное положение челюсти. При определении методов лечения головной боли и мигрени следует помнить, что применение тех или иных способов может не решить полностью проблемы. Причина кроется в сложности и взаимосвязанности всего нашего организма в целом. Поэтому перед проведением любых серьёзных процедур, которые могут в значительной степени изменить расположение зубов или положение челюсти, необходимо попробовать всевозможные, не инвазивные (не хирургические) методы лечения.

## Бруксизм

Разрушение, крошение, сколы или наличие трещин часто являются признаками бруксизма. Некоторые люди скрежещут и стискивают зубы исключительно во время сна. Другие же могут скрежетать и в течение дня, особенно когда встревожены или нервничают. Когда у нас проблемы, мы способны сохранять спокойное выражение, при этом напрягаем мышцы и скрипим зубами, крепко стискивая их. В таких ситуациях бруксизм проявляется в дневное время, однако привычка может преследовать нас и по ночам. Порой человек не замечает за собой подобных явлений. Если не контролировать бруксизм, то это рано или поздно приведет к напряжению мышц, в результате чего затруднится отток крови и возникнут болевые ощущения. Наши зубы даны нам на всю жизнь, и они не предназначены для скрежетания или сильного сжимания. Излишнее давление на эмаль и дентин приводит к преждевременному износу и стиранию. Представьте, например, что вы постоянно водите машину с включённым тормозом – в таком случае тормозные колодки очень быстро изнашиваются.

### *Пример из практической стоматологии:*

Было проведено исследование в Японии, где пристально изучали, как у молодого парня стерся второй центральный зуб сверху, стоящий перпендикулярно ко всем остальным. Оказалось, когда ночью он стискивал зубы, то нижняя челюсть делала кульбит и устремлялась как раз к этому зубу. Парень стискивал челюсть только на нем, что и стирало его!

### **Знали ли вы?**

- ➔ Установлено, что 5-6% людей планеты чрезмерно стискивают зубы;
- ➔ большинство из нас хотя бы пару раз за жизнь страдали от приступа бруксизма;
- ➔ данные исследований показывают – бруксизм равно распространён как среди женщин, так и среди мужчин, однако чаще встречается у молодых людей;
- ➔ во время стискивания зубов или скрежетания мы оказываем на свою челюсть давление порядка 40 кг на 1 кв.см.

Стискивание зубов может быть в любое время дня и ночи. Каждое из этих состояний должно быть учтено вашим врачом-стоматологом. Издаваемый при бруксизме звук напоминает звук раскалывающегося ореха, он вполне может разбудить вашего супруга или супругу. Но есть люди, которые совсем не имеют *брукс-поведения* – это шизофреники! Повезло им или нет, не нам решать, но это давно доказанный факт!

**Стискивание или микроскрежет есть норма. Однако врачу нужно вовремя распознавать и контролировать данное состояние, которое выходит за рамки этой нормы.**

### **Причины бруксизма**

Причины появления бруксизма могут быть весьма сложными и разнообразными. Однако нельзя отрицать, немаловажным фактором в данном случае является дисбаланс в организме как на физическом, так и на эмоциональном уровне. Когда у нас непростой период жизни или мы чем-то обеспокоены, озлоблены, то частенько можем стискивать зубы или скрежетать ими. Одним из наиболее простых и популярных, с физической точки зрения, объяснением этого процесса является нарушение прикуса. Вполне объяснимо, почему человек с неправильным прикусом начинает невольно стискивать зубы во сне. Попробуйте проглотить слюну – и ваши зубы сомкнутся! Это рефлекс, они есть у каждого из нас. Так и во сне, мы постоянно глотаем слюну, чтобы не захлебнуться, а наши зубы стремятся максимально сомкнуться, однако существует множество жизненных причин, способных этому помешать (отсутствующие зубы, неправильное их положение, наличие больших пломб и т.д.). Таким образом, нижняя челюсть ищет путь, чтобы обойти все эти препятствия – отсюда происходит стискивание и скрежетание, с перемещением самой нижней челюсти. Также причина бруксизма может быть связана с нарушенной осанкой и генетикой.

Как и заболевания дёсен, симптомы бруксизма не всегда легко распознаваемы на ранней стадии. Часто об этой привычке человек даже не подозревает. Не стоит забывать, с течением времени бруксизм может прогрессировать. Теперь же его можно диагностировать, но процесс лечения будет намного сложнее, нежели на первоначальном этапе развития. Бруксизм не обязательно выражается в появлении головных болей, однако всегда негативно воздействует на здоровье наших зубов и челюстных суставов, на реставрацию.

## Способы смягчения признаков бруксизма

**«Цель консультации – сделать так, чтоб пациент сам поставил себе диагноз»**

*Куртис Вестерсанд*

### Перечислим основные способы смягчения признаков бруксизма:

- ➔ снижение стресса;
- ➔ применение холода при боли в мышцах;
- ➔ избегание употребления твёрдой пищи, например, сильно сушеной рыбы и сладостей;
- ➔ употребление большого количества воды в день;
- ➔ достаточное количество часов сна;
- ➔ выполнение упражнений для растяжки мышц, которые помогают восстановить баланс деятельности мышц и суставов на каждой стороне головы;
- ➔ воздействовать давлением на болевые точки, которые могут вызывать боль в области головы и лица;
- ➔ расслабление лица и челюстных мышц в течение дня, в том числе и медикаментозно.
- ➔ практика глубокого, осознанного дыхания, которому учит йога;
- ➔ практика «лечения улыбкой»!

### И напоследок... & О прикусе

Что реально можно назвать правильным прикусом, а что неправильным? Часто приходится консультировать пациентов, которым кто-то сказал, что у них неправильный прикус, отчего люди пугаются и начинают жить в страхе. Здесь следует опираться не на классику, а на реальный опыт и систему убеждений (основанные на остеопатии<sup>26</sup> и хиропрактике<sup>27</sup>), которые позволяют учитывать множество факторов: от смыкания зубов до состояния костей черепа и тела в целом. Ведь у многих пациентов, которым ставили диагноз «неправильный прикус», нет никаких функциональных проблем, в том числе и болей.

### Перечислим симптомы, когда срочно нужно обращаться к врачу

*(желательно к гнатологу):*

- ➔ головные боли;
- ➔ боли в челюстном суставе;

---

<sup>26</sup> Остеопатия (от греч. *ὀστέον* — кость + *πάθος* — болезнь, заболевание) — система альтернативной медицины, рассматривающая в качестве первичной причины болезни нарушение структурно-анатомических отношений между различными органами и частями тела (Википедия).

<sup>27</sup> Хиропрактика — одна из форм альтернативной медицины, которая пытается ставить диагнозы и лечить людей с помощью манипулирования их опорно-двигательным аппаратом, особенно позвоночником. Хиропрактика использует мануальную терапию, в том числе манипулирование позвоночником (англ.), суставами и мягкими тканями (англ.), а также физические упражнения и консультирование по образу жизни (англ.) (Википедия).



- ➔ шумы в суставе челюстном;
- ➔ головокружения;
- ➔ воспаления в ухе;
- ➔ ограничение открывания рта;
- ➔ скрежетание и стискивание зубов;
- ➔ затрудненное глотание;
- ➔ чувствительные зубы при надкусывании;
- ➔ шатающиеся зубы;
- ➔ повышенная чувствительность на температурные и химические раздражители;
- ➔ боли в спине;
- ➔ боли в шее;
- ➔ неспецифические боли в области лица;
- ➔ напряжение мышц челюсти;
- ➔ затрудненное пережевывание пищи;
- ➔ быстрая усталость жевательных мышц после приема пищи, смеха и др.
- ➔ онемение кончиков пальцев рук;
- ➔ нарушение сна.

Подобным нарушениям способствует и ротовое дыхание, что может привести к развитию открытого прикуса (когда передние зубы обеих челюстей в прикусе не смыкаются) и многих других проблем в развитии челюстей, что может привести к неправильному смыканию на задних зубах, а они, в свою очередь, могут привести к более серьёзным патологиям, а могут и не привести. Нужно ли лечить всех с неправильным прикусом? Всем его менять? Нет, не думаю! Так как у человека есть уникальные адаптационные способности организма, которые и помогают нам справиться с разного рода проблемами. У моего отца тот самый открытый прикус, ему уже шестьдесят пять лет, у него есть коронки, мосты, импланты, но при этом нет жалоб, и главное – он счастлив! Поэтому я бы не стал ему ничего менять.

**Лишь стремление быть врачом-стоматологом, а не просто «зубным», двигало меня на подвиги в образовании и работе!**

Стоит быть очень внимательным и аккуратным, чтобы начинать какие-либо изменения, перемещения и т.д., главное ведь не навредить! Не всегда то, что называют неправильным прикусом, приводит своего обладателя к страданиям, благодаря всё тем же адаптационным способностям организма. На нашей планете примерно около 75% населения страдают всякого рода дисфункциями (нарушениями) жевательного аппарата, но только 10 -15% из них обращаются к врачам с жалобой на боль или дискомфорт.

**Почему наша осанка так сильно влияет на наше здоровье?**

Знаете ли вы очевидный факт: когда мы стоим, на наше тело постоянно оказывают влияние силы тяжести и вес нашей головы? Поэтому задача грудной клетки – защищать внутренние органы, быть опорой мышцам и поддерживать голову и шею. Если голова находится непосредственно над грудной клеткой, то она будет оказывать незначительную нагрузку на грудной отдел и внутренние органы. Если же имеются проблемы с прикусом (много пломб на жевательных зубах или их отсутствие), то голова смещается **ВПЕРЕД** по отношению к телу («синдром переднего положения головы»). Таким образом, появляется не только чрезмерная нагрузка на грудной отдел и внутренние органы, но также резко возрастает риск возникновения нарушений в области шеи и плеч. Таких пациентов, как правило, называют человеком, бегущим за зубами. Обратите внимание на прохожих – вы часто можете увидеть подобных людей.

***Неправильное положение головы может привести:***

- ⇒ к нарушению в работе спинномозговых нервов;
- ⇒ к чрезмерной нагрузке на шейный отдел позвоночника;
- ⇒ к снижению объёма легких до 30%;
- ⇒ к сердечно-сосудистым проблемам, а также ночному апноэ (остановка дыхания);
- ⇒ к ухудшению работы кишечника;
- ⇒ к усилению болевых ощущений разного характера: боли в шее, пояснице, плечах и т.д.;
- ⇒ к сутулости, из-за неподвижности всего позвоночника.

***Пример из практики:*****Лечите, а не вставляйте зубы!**

Пациентка обратилась с жалобой, что у нее разрушились зубы, просит меня их восстановить. Когда началось обследование, оказалось, при жевании регулярно происходят щелчки, причем зубы не болят, но щелчки отчетливо слыш-

ны. Конечно же, пациентке это неприятно, к тому же постоянно болит шея. В конце концов, я спросил, желает ли она, чтобы ей убрали данные щелчки и, вместе с тем, решили проблему с шейным отделом позвоночника. Она практически закричала: «Да»! Ведь никто не предлагал ей подобного. Пациентка много лет живет с этим дискомфортом и по сути привыкла уже к нему, так как при ранних обращениях к стоматологу ей просто точили зубы и ставили новые коронки. Таким образом, надо обращать внимание на организм в целом – в первую очередь нужно лечить, а не вставлять зубы!

### **Знаете ли вы?**

Клинический опыт многих стоматологов заключается в том, что сжатие (компрессия) шейного и поясничного позвонков частично является прямым результатом потери задних зубов. Сейчас это еще кажется удивительным, но это уже факт! Такие стоматологические обоснования проблем в позвоночнике и боли в нем никак не могут связать с общими представлениями в медицине причины проблем. По крайней мере, в официальном здравоохранении подобных заключений вы не встретите, отсюда и отсутствие протокола лечения больных с подобными проблемами. Уже на протяжении многих лет стоматологи изучают связь позы (постуры) тела с прикусом человека. Традиционная же стоматология не имеет критериев оценки состояния прикуса с телом человека.

Как отмечено ранее, влияние прикуса на многие кости и мышцы нашего тела очевидны. Когда у пациента есть проблемы с прикусом (разрушены или вовсе отсутствуют зубы), то соответственно могут быть проблемы в спине, головные боли и т.д. Таким образом, лечение должно включать в себя исправление черепных искажений, а затем только нормализацию прикуса, коррекция которого приводит к БАЛАНСИРОВАНИЮ всего тела человека! Ключом к этой разгадке является одновременная коррекция черепных искажений и прикуса – всё это лучше делать за одно посещение или за один день. Конечно, каждый случай индивидуален, его нужно рассматривать по-разному. Бывает, что наиболее серьезные моменты разрешаются в течение двух посещений, другие приходят семь или десять раз, но в любом случае это намного лучше, чем долгие годы лечения и бесконечное число процедур.

### **Что делать с дефицитом внимания?**

Важным фактором, который необходимо учитывать при лечении пациентов с синдромом дефицита внимания (ADD), является то, что у человека с глубоким переутомлением и сильным сдвигом нижней челюсти наблюдается снижение потока крови в мозг. Такие пациенты обивают пороги разных медицинских центров, неврологов, стоматологов, делают кучу снимков, сдают огромное количество анализов, но никто не может им помочь. Пытаются, но не могут, а порой их переправляют к другим специалистам, потом к другим, и так до бесконечности. В результате эти пациенты остаются без внимания к их серьезной проблеме. И всё же давайте разберемся – раз и навсегда!

Когда существует некомфортное, травматическое смыкание верхней и нижней челюсти, то практически всегда существует проблема в шее, между первым и вторым шейными позвонками. Анатомически позвоночная артерия, которая снабжает мозг, проходит через первые шейные позвонки. Не нужно быть профессиональным специалистом, чтобы понять, какие проблемы подстерегают нас, когда нижняя челюсть находится позади верхней. Есть распространенное мнение американских стоматологов, что даже самый лучший протез или конструкция должны быть заменены через восемь-десять лет, либо откорректированы по прикусу. Ведь за это время происходит множество серьезных изменений, например, износ зубных протезов, изменение костей черепа и тела в целом. Эти изменения приводят к смещению костей черепа, сжатию позвоночника и вращению таза. Когда-то мы спросили профессора Грегора Славичека: «Почему так долго Вы лечите своих пациентов?», на что он нам очень просто ответил: «Проблема формировалась не один день, поэтому не стоит наивно полагать, что вы сможете ее решить за сутки!». На этот счет у нас есть один пример из практики.

*Пример из практики:*

### **Нет ли просто таблетки?**

Пришел пациент с криком о помощи: «Жевать не могу, зубы не смыкаются. И кто бы что ни делал, ничего не получается!». То есть, ей делали очень много капш (шин) из разного материала, рекомендовали упражнения, которые она исправно выполняла, однако ничего путного из этого не вышло, потому что жевать по-прежнему не могла. И каждый раз, когда ей делали коронки или вставляли новую капшу, то просто снимали слепки и просили ее что-то надкусить, тем самым закрепляя неправильное положение нижней челюсти и завышая прикус из этого приобретенного патологического состояния. Данная практика продолжалась на протяжении четырех лет – время шло, менялись конструкции, менялись врачи. И вот настало очередное обследование: жевательные мышцы болят, наблюдаются щелчки, плюс проблемы в шейных позвонках (она принесла снимок) и плоскостопие. Можете себе это представить?

Наша консультация длилась целых два часа. Сделали рисунки и фотографии, продемонстрировали модели с подобными случаями и т.д. Мое предложение было следующим:

⇒ Расслабить жевательные мышцы с помощью врача-остеопата, сбалансировать скелет пациента, кости черепа, изготовить индивидуальные стельки.

⇒ Дополнительно расслабить жевательные мышцы в кабинете стоматолога с помощью физиопроцедур.

⇒ Найти, наконец, то самое правильное положение нижней челюсти или максимально близкое к правильному положению.

⇒ Изготовить прозрачную, только на нижнюю челюсть, индивидуальную капшу – она сделана таким образом, чтобы удерживать челюсть в правильном положении. Она не мешает ни вести дела, ни спать, ни беседовать, так как довольно органична в полости рта!

⇒ Спустя три-шесть месяцев назначить временное протезирование в новом положении нижней челюсти, затем постоянное протезирование.

⇒ При необходимости на этапе лечения, для расслабления мышц и их депрограммирования, рекомендовал использовать инъекции ботулопротеина.

В конце концов пациент, выслушав список мероприятий, задал лишь один вопрос: «А нет ли просто таблетки?».

**Волшебной таблетки нет!**



## Десна

### Что такое заболевания пародонта (заболевания дёсен)?

Бывший министр здравоохранения США доктор Дэвид Сэтчер в своём докладе за 2000 год назвал заболевания дёсен «тихой эпидемией».

Заболевания пародонта – это воспалительный процесс, который влияет на ткани, поддерживающие и закрепляющие зубы. Заболевания дёсен возникают случайно и требуют проведения регулярных осмотров. Существует широкий спектр симптомов. Они иногда могут быть неявными, особенно на ранних стадиях, когда трудно определить наличие некоторых заболеваний (например, гингивита<sup>28</sup>). Перечислим некоторые из них: покраснение, кровоточивость или раздражение дёсен при чистке зубной щёткой, зубной нитью или просто при надкусывании, а также неприятный запах изо рта. Симптомы более серьёзных заболеваний (например, кариес и его осложнения) оказывают негативное воздействие на кость и десну. Некоторые проблемы с деснами просто обнаружить: заметное удлинение или смещение зубов (процесс, который в XIX веке в Англии именовался «зубами не первой молодости»), ощущение «неплотно сидящих» зубов и даже гноение или инфекция. Если не лечить подобные состояния, зубы начнут выпадать, или же их придётся удалить.

Во рту человека может быть столько же бактерий, сколько и в любых других полостях организма. На сегодняшний день известно порядка пятисот видов бактерий. Заболевания дёсен вызываются бактериями, которые обитают в зубном налёте. Зубной налёт образуется между зубами и слизистой оболочкой, покрывающей верхнюю часть челюсти (десневой тканью вокруг зуба). Когда налёт затвердевает и превращается в зубной камень, он налипает на зубы и чуть ниже линии дёсен. Если зубной камень образуется выше и ниже линии дёсен, его невозможно удалить при помощи зубной щетки. Размер десенного кармана увеличивается, что позволяет бактериям в налёте распространяться дальше. Более развитые виды бактерий могут привести к возникновению серьёзных инфекций, которые способствуют повреждению ткани, поддерживающей зубы, а также повреждению кости. Это, в свою очередь, оказывает влияние на работу иммунной системы, то есть может ухудшить состояние здоровья в целом. Также необходимо помнить, что большая часть бактерий в полости рта скапливается на поверхности языка, поэтому очень важно уделять ему внимание во время чистки зубов.

### Перечень факторов риска для возникновения заболеваний дёсен:

- ⇒ Курение (это наиболее важный фактор риска!).
- ⇒ Диабет.
- ⇒ Генетическая предрасположенность.
- ⇒ Возрастные изменения.
- ⇒ Стресс.
- ⇒ Низкий доход и необразованность.
- ⇒ Пассивный образ жизни.
- ⇒ Остеопороз<sup>29</sup>.

---

<sup>28</sup> **Гингивит** (лат. *gingivitis*) — это воспаление дёсен без нарушения целостности зубодесневого соединения. При отсутствии лечения гингивит может прогрессировать в деструктивную форму заболеваний пародонта — пародонтит (Википедия).

<sup>29</sup> **Остеопороз** (лат. *osteoporosis*) — хронически прогрессирующее системное, обменное заболевание скелета или клинический синдром, проявляющийся при других заболеваниях, который характеризуется снижением плотности костей, нарушением их микроархитектоники и усилением хрупкости по причине нарушения метаболизма костной ткани с преобладанием катаболизма над процессами костеобразования, снижением прочности кости и повышением риска переломов (Википедия).

- ⇒ Нарушения иммунитета.
- ⇒ Гормональные нарушения.
- ⇒ Инфекции *Helicobacter pylori*<sup>30</sup>.
- ⇒ Контакт с чьей-либо слюной.
- ⇒ Дефицит питательных веществ.
- ⇒ Хронические заболевания почек.
- ⇒ ВИЧ/СПИД.
- ⇒ Применение некоторых рецептурных препаратов.

### **Роль воспалительных процессов в развитии различных заболеваний**

В 1998 году Американская академия пародонтологии начала прикладывать огромные усилия, чтобы разъяснить людям взаимосвязь, существующую между наличием воспалительных процессов в полости рта и общим состоянием здоровья человека. В частности, в обращении говорилось, что «инфекция в полости рта может стать причиной возникновения болезней других органов». Учёные пришли к выводу, что две трети вреда, наносимого человеку болезнями пародонта, вызвано скорее воспалительными процессами и реакцией организма на наличие в нём бактерий, чем бактериальными инфекциями как таковыми. Воспаление – это реакция нашей иммунной системы на атаки извне, но если воспалительный процесс приобретает хронический характер, или если запущенные им процессы не «отключаются», здоровью человека может быть нанесён значительный вред.

Если гингивит или пародонтит не были своевременно обнаружены или не лечились, бактериальная инфекция продолжает развиваться. Вместе с ней возрастает и реакция иммунной системы организма. Борющиеся с бактериями белые кровяные тельца накапливаются в повреждённой ткани и поглощают бактерии, в результате чего начинается процесс воспаления. К сожалению, белые кровяные тельца в процессе защиты организма от бактерий уничтожают не только сами бактерии, но и всё, что попадает на их пути. В итоге могут возникнуть необратимые заболевания дёсен и повреждения подлежащей кости, что приводит к последующей потере зубов.

Существует реальная угроза для здоровья различных систем организма, поэтому диагностика и лечение заболеваний дёсен в отдельных случаях могут иметь жизненно важное значение. Кроме того, не следует забывать о генетической предрасположенности к возникновению заболеваний дёсен, а также распространённости подобных заболеваний среди представителей различных народностей.

### **Знаете ли вы?**

Некоторые народности генетически более расположены к возникновению заболеваний дёсен. В частности, предрасположенность к таким заболеваниям наблюдается у азиатов, испаноговорящего населения мира и афроамериканцев.

### **Заболевания дёсен и диабет**

Сахарный диабет – это хроническое неизлечимое заболевание. Около

---

<sup>30</sup> *Х(Г)еликобактер пилори* – спиралевидная грамотрицательная бактерия, которая инфицирует различные области желудка и двенадцатиперстной кишки. Многие случаи язв желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, дуоденитов, рака желудка и, возможно, некоторые случаи лимфом желудка этиологически связаны с инфекцией *Helicobacter pylori* (Википедия).

6,8% населения планеты имеют диагноз «диабет», при этом 20% людей считаются находящимися в состояниях, предшествующих диабету. Существует мнение, что к 2020 году процентное соотношение пациентов с диабетом увеличится до 6,9%.

За минувшее десятилетие исследователи установили, что пациенты с неконтролируемым или плохо контролируемым сахарным диабетом в большей степени подвержены развитию заболеваний дёсен или пародонтозу, а также более тяжёлому течению этих заболеваний. Обратное утверждение также верно. Таким образом, контролировать сахарный диабет гораздо легче, если следить за здоровьем полости рта. Заболевания пародонта вызываются бактериальной инфекцией. Когда наша иммунная система начинает бороться с инфекцией, активизирующиеся клетки направляют биологические сигналы (цитокины), которые выполняют разрушающую функцию по всему организму. Некоторые цитокины являются причиной *резистентности* (сопротивляемость организма к воздействию) к инсулину и повышают уровень сахара в крови, что является одной из причин возникновения сахарного диабета. Есть и хорошая новость: исследования показывают, что лечение заболеваний пародонта потенциально может улучшать управление уровнем глюкозы в крови и снижать потребность больного в инсулине.

### **Заболевания дёсен и сердечно-сосудистые заболевания**

В исследовании, опубликованном специалистами в области здравоохранения университета г. Беркли в 2010 году, говорится, что у женщин, регулярно следящими за здоровьем полости рта, риск инфаркта, инсульта и других проблем сердечно-сосудистой системы снижается как минимум на треть.

Летом 2009 года группа исследователей объединилась, чтобы опубликовать пересмотренные рекомендации для медицинских и стоматологических работников, касающиеся рисков возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и заболеваний дёсен. Это было явное признание того факта, что люди с заболеваниями *пародонта* (комплекс тканей, удерживающих зуб в кости – десна, связки, сама кость и т.д.) вдвое чаще страдают от ишемической болезни сердца. Если же оглянуться немного в прошлое, на каких-то десять лет назад, заболевания сердечно-сосудистой системы объяснялись исключительно проблемами сосудов.

Как бы то ни было, эпохальная работа, опубликованная в 1999 году в «Медицинском журнале Новой Англии», подняла новые вопросы о причинах возникновения заболеваний сердца. Вплоть до этого момента считалось, что причиной сердечно-сосудистых заболеваний являются просто-напросто сужение или непроходимость артерий, вызванные скоплением жировых бляшек вдоль внешних стенок кровяных сосудов. Когда артерии становятся полностью непроходимыми, сердце или мозг начинают испытывать недостаток крови, что приводит к сердечным приступам или инсультам. Если бляшки отрываются, образуется тромб. Долгое время предполагалось, что подобные фатальные события являются лишь следствием сбоя в работе кровеносной системы и что физически этот процесс не сложнее, чем засор сливной системы.

В настоящее время исследователи пришли к выводу, что атеросклероз (утолщение стенки артерий изнутри) на клеточном уровне является куда более сложным процессом, чем считалось ранее. Оказалось, что он более тесно связан с бактериальным разрушением стенки артерий, вызванным воспалительными процессами. Всё чаще и стоматологи, и терапевты сталкиваются с вопросом взаимосвязи воспалительных процессов в организме в целом и заболеваний пародонта. Большое количество практических подтверждений доказывает, что в организме человека, страдающего заболеваниями пародонта, присутствует систематический (широко распространённый) очаг воспаления, который, как правило, является значительным фактором риска возникновения заболеваний других органов и систем.

### **Заболевания дёсен и беременность**

У беременных женщин, страдающих от заболеваний пародонта, риск преждевременных родов в семь раз выше. Преждевременное появление ребёнка на свет грозит ему различными проблемами со здоровьем в будущем.

Существуют основания утверждать, что инфекции полости рта, будь то слабо выраженное воспаление дёсен или же серьёзная стадия парадонтита, создают опасность возникновения осложнений беременности, в том числе риск преждевременных родов. В связи с этим следует помнить, что гормональные изменения, происходящие в организме беременной женщины, усиливают кровоточивость дёсен и могут спровоцировать рост числа бактерий. Таким способом бактерии могут в большом количестве попасть в кровь, а затем и в развивающийся эмбрион. Такое состояние, в крайнем своём проявлении, называется гингивитом беременных. Поэтому более частые визиты к врачу-гигиенисту очень важны для беременных женщин, ведь с их помощью можно сохранить здоровье дёсенных тканей.

### **Установленные факты**

Установлена группа заболеваний, связанных напрямую с проблемами дёсен. Медики и стоматологи очень обеспокоены важностью здоровья полости рта, и не только в вопросах сохранения наших зубов, но и в вопросах общего здоровья человеческого организма. Составьте график посещения стоматолога, чтобы минимизировать риски возникновения заболеваний дёсен.

### **Основы домашнего ухода за полостью рта:**

- ⇒ Чистите зубы в течение двух минут по определённой схеме, чтобы быть уверенными, что каждый зуб должным образом почищен.
- ⇒ Используйте вращающуюся или ультразвуковую зубную щётку.
- ⇒ Ежедневно используйте зубную нить.
- ⇒ Если вы используете ополаскиватель для полости рта, убедитесь, что он не содержит спирта.
- ⇒ Не забывайте чистить язык зубной щёткой или специальным скребком для языка, чтобы удалить имеющиеся на его поверхности бактерии (в большинстве случаев неприятный запах изо рта вызван бактериями, расположенными на поверхности языка).

Проверяйте эффективность домашней гигиены, проводя языком по своим зубам: если они гладкие, то у вас всё получилось, если же нет, то стоит повторить чистку или обратиться к специалисту.

**Помните - ваш язык самый лучший маркер!**

### **Рекламная пауза!**

**ИРРИГАТОР для зубов!** Отличный аппарат для чистки межзубных участков, до которых не сможет добраться зубная щётка. А именно там формируется самый сложный и вредный кариес. ИРРИГАТОР стоит использовать по вечерам, перед сном. Он имеет несколько насадок разного цвета для каждого члена семьи и может быть заполнен как водой, так и зубными эликсирами. Начните с себя и привейте привычку каждому члену вашей семьи пользоваться ИРРИГАТОРОМ!

**Запомните!**  
**Внимательность к себе способствует достижению  
и сохранению здоровья полости рта!**



## Язык

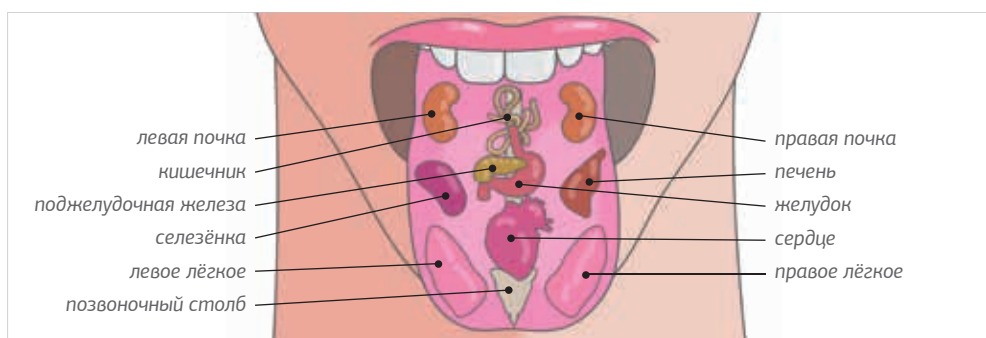
### «Язык - это карта нашего организма»

Марсо Россо, Италия

Уникальный человек и уникальный доктор, очень огромный опыт и множество отличных результатов, высококлассные презентации на каждой лекции, но своим ответом на вопрос: “Какие Вы используете упражнения для тренировки мышц у ребенка на этапе его лечения?”, он ответил, что считает нужным уделять большее внимание круговой мышце рта. Мы согласились. Но когда он уточнил, что не считает нужным заниматься тренировкой языка, тут-то я и мои коллеги (группа остеопатов, ортодонтотв из России) были повержены в шок, мягко сказать, возмущены! Несмотря на это, я продолжаю работать также и с языком, считая это немаловажным этапом лечения.

### Язык - прораб на стройке при создании профиля нашего лица

Наш язык представляет из себя довольно сильную мышцу. Когда мы глотаем, то он отталкивается от неба, тем самым способствуя гармоничному развитию лицевого скелета. Когда мы стискиваем зубы или скрежещем ими, язык старается «закрепить» челюсть, в результате чего на нем образуются следы «защемления», отпечатки по бокам или сверху, которые для стоматолога являются свидетельствами неправильного положения челюсти или наличие самого бруксизма. Если во время сна наше лицо лежит на негладкой поверхности, на нём остаются следы. Так же происходит и с языком, на котором могут быть отчётливо видны признаки наличия у человека бруксизма. Язык – это карта нашего организма. Есть целые карты, рассказывающие о здоровье пациента по языку.



### Знаете ли вы?

Язык является одной из сильнейших мышц нашего организма, и сила давления языка во время глотания может способствовать развитию неправильного прикуса. Так, например, давление того же брекета 1,7 грамм, а языка - 500 грамм на см<sup>2</sup> поверхности зуба. Если преобладает дыхание ртом, то язык находится не наверху, а внизу, тем самым он давит с огромной постоянной силой. Язык должен всегда находиться на небе, там он отдыхает!

### Географический язык, или Язык в красках!

В последнее время мы всё чаще стали обращать внимание и внимание наших пациентов на их язык. Для чего это нужно? По оттеночной гамме мы можем распознать патологию какой-либо части тела или организма в целом. А цветовая палитра, оказывается, бывает достаточно обширной. Если языковая поверхность покрыта незначительным налетом, который легко исчезает после утренних процедур, то переживать не стоит. Это входит в норму функционирования организма. Поэтому язык можно воспринимать не только как орган, который создан природой для участия в процессе речевого общения, пережевывания пищи, восприятия вкуса, но и как один из методов диагностики.

**Зеленый налет на языке** – наличие в организме грибкового поражения. Нужна срочная консультация доктора! Перечислим возможные причины зеленого налета:

- ⇒ игнорирование правил личной гигиены ротовой полости;
- ⇒ патологические изменения в пищеварительной системе (ЖКТ), особенно, если данная симптоматика сопровождается трещинами на языковой поверхности (необходима консультация гастроэнтеролога!);
- ⇒ плохое питание, нехватка витаминов в организме больного (в случае, если после коррекции рациона проблема не уходит, необходима консультация терапевта для установления первопричины симптоматики);
- ⇒ молочница;
- ⇒ употребление большого количества острых, жареных и жирных продуктов питания, что существенно «бьет» по функционированию печени;
- ⇒ снижение иммунных сил организма;
- ⇒ принятие антибиотиков, на фоне которых может активно развиваться грибковая флора или прием препаратов, подавляющих иммунную систему;
- ⇒ ВИЧ-инфекция;
- ⇒ вредные привычки: курение, наркотики, алкоголь;
- ⇒ период полового созревания у подростков.

**Желто-зеленый налет** – тонкий налет присутствует практически на любом языке. И если он имеет небольшую толщину и бледно-желтый или бело-сероватый оттенок, то на 90% можно говорить о нормальном состоянии здоровья человека, а незначительное изменение окраски может быть связано, например, с жарким летом. Что же касается интенсивного желто-зеленого налета на языке, то он может появиться при следующих заболеваниях:

- ⇒ при заболевании желчевыводящих путей, различных отклонений в работе печени и внутрипеченочных желчных протоков (так называемый повышенный билирубин<sup>31</sup>);
- ⇒ обильное курение или злоупотребление алкоголем;
- ⇒ тяжелая болезнь легких;
- ⇒ дисфункция надпочечников;
- ⇒ острые кишечные инфекции;

---

<sup>31</sup> Билирубин (от лат. *bilis* – жёлчь и лат. *ruber* – красный) – жёлчный пигмент, один из главных компонентов жёлчи в организме человека и животных. Образуется в норме как результат расщепления белков, содержащих гем: гемоглобина, миоглобина и цитохрома (Википедия).

- ⇒ острое респираторное заболевание;
- ⇒ прием таких препаратов, как фуразолидон, сердечные гликозиды, акрихин или энтерофурил;
- ⇒ глоссит (катаральное воспаление слизистой оболочки языка), вызванное бактериальной или грибковой флорой.

**Сине-фиолетовый цвет** – язык говорит о проблемах дыхательной системы, в частности легких.

**Ярко-красный окрас** может свидетельствовать о проблемах в системе кровотока<sup>32</sup> или функционировании сердца.

**Сиреневый оттенок** может получиться вследствие заболевания почек.

**Бело-зеленый налет на языке** – причиной такого явления вполне способны стать продолжительные запоры. Корневая локализация бело-зеленого налета на языке зачастую показывает на патологические изменения, протекающие в органах желудочно-кишечного тракта. Аналогично себя проявляют такие заболевания как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечника; гастрит или энтероколит. А вот боковая его предрасположенность (по обе стороны передней части) может свидетельствовать о болезнях легких или почек.

**Темно-зеленый налет на языке** – Этот нестандартный оттенок врачи наблюдают достаточно редко. Интенсивный темно-зеленый налет обычно проявляется у больных с достаточно тяжелой патологией, зачастую отягощенной «букетом» различных заболеваний. Но преимущественно это:

- ⇒ тяжелое нарушение в строении и работе поджелудочной железы, желчных протоков и желчного пузыря;
- ⇒ в случае серьезного обезвоживания организма человека;
- ⇒ болезнь Крона<sup>33</sup>, которая обусловлена уменьшением уровня определенных гормонов, вырабатываемых надпочечниками.

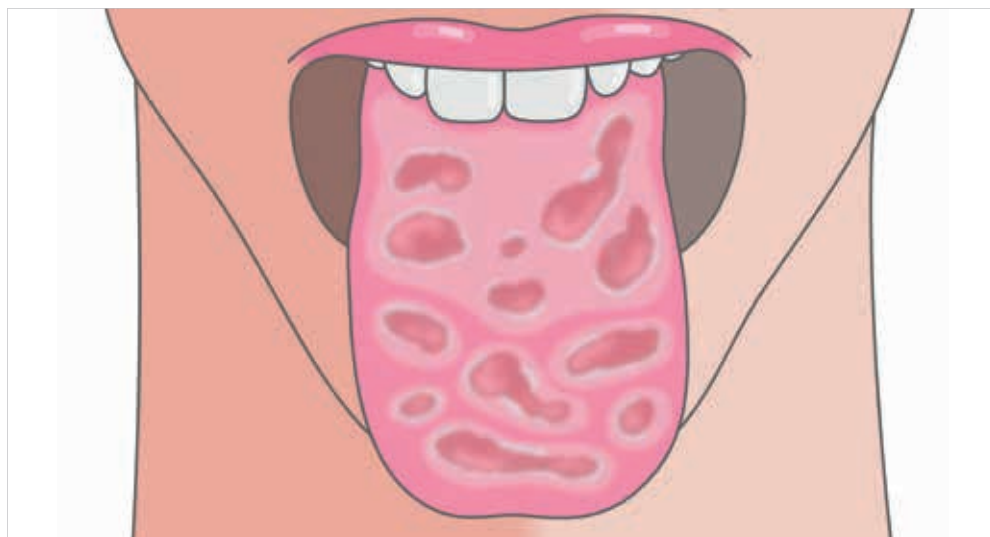
**Почти черный, темно-зеленый налет на языке** дает такое страшное инфекционное заболевание, как холера.

Если же процесс не идет вспять, необходимо обратиться за помощью к врачу. Это может быть терапевт, стоматолог или гастроэнтеролог. Можно начать с терапевта, после осмотра он выпишет направление к более узкому специалисту или поставит диагноз и назначит лечение самостоятельно. Встав утром рано перед зеркалом и увидев зеленый налет на языке, не стоит сразу паниковать и падать в обморок. Ведь причина, возможно, вполне банальна – язычок покрасился одним из продуктов питания.

Язык здорового человека обязан быть однородно-розового окраса с упругой эластичной структурой. Эти параметры способны изменяться от времени года (что стоит обязательно учитывать доктору): в летний период налет обычно наблюдается несколько большей плотности, чем зимой. С наступлением холодов он может приобретать желтоватый оттенок.

<sup>32</sup> Кровотворная система – система органов организма, отвечающих за постоянство состава крови. Поскольку в организме непрерывно разрушаются форменные элементы (напр., тромбоциты распадаются примерно через неделю), основной функцией кровотворных органов является постоянное пополнение клеточных элементов крови – кровотворение или Гемопоз (Википедия).

<sup>33</sup> Болезнь Крона (англ. Crohn's disease, син. – гранулематозный энтерит, регионарный энтерит, трансмуральный илеит, регионарно-терминальный илеит) – тяжёлое хроническое иммуноопосредованное гранулематозное воспалительное заболевание желудочно-кишечного тракта, которое может поражать все его отделы, начиная от полости рта и заканчивая прямой кишкой (Википедия).



### Десквамативный глоссит<sup>34</sup>

Часто встречается у детей, но также может быть и у взрослых (облазит язык). На сегодняшний день окончательные причины появления десквамативного глоссита еще не выявлены. Но специалисты выделяют ряд факторов, которые оказывают самое непосредственное воздействие на развитие заболевания:

- ⇒ витаминный дефицит, чаще всего речь идет о нарушениях обмена витаминов группы В;
- ⇒ заболевания органов желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуоденит, синдром мальабсорбции<sup>35</sup> и др.);
- ⇒ гепатит и другие патологические состояния печени;
- ⇒ болезни эндокринной системы и поджелудочной железы (сахарный диабет, острый и хронический панкреатит);
- ⇒ наличие новообразований доброкачественного или злокачественного характера;
- ⇒ аутоиммунные заболевания (артрит ревматоидного типа, системная красная волчанка, рассеянный склероз);
- ⇒ авитаминоз или длительный прием определенных лекарственных препаратов;
- ⇒ реакция детского организма на прививки;
- ⇒ реакции организма на глистные инвазии, проявление колитов и энтероколитов;
- ⇒ период полового созревания у девочек, а точнее – гормональный дисбаланс в детском организме.

<sup>34</sup> **Географический язык** (десквамативный глоссит) — воспалительное состояние языка, затрагивающее примерно 2 % популяции (Википедия).

<sup>35</sup> **Мальабсорбция** (от лат. malus — плохой и absorbtio — поглощение) — потеря одного или многих питательных веществ, поступающих в пищеварительный тракт, обусловленная недостаточностью их всасывания в тонкой кишке (Википедия).

### Симптомы географического языка

В большинстве случаев географический язык относится к безболезненным патологиям – болезнь не сопровождается какими-либо жалобами и неприятными ощущениями. Внешний вид географического языка в точности соответствует его названию – на слизистой поверхности появляются белесые полосы, бороздки и пятнышки, которые визуально напоминают географическую карту. Размеры таких пятнышек могут быть самыми различными – от нескольких миллиметров до сантиметров. Чаще всего подобные очаги поражения бывают множественными и в редких случаях – одиночными. На начальных этапах пятнышки имеют незначительные размеры, но быстро начинают увеличиваться, сливаясь между собой и создавая уже более масштабные силуэты. Появление «географической карты» в некоторых случаях может сопровождаться чувством дискомфорта, зуда и покалывания в области поверхности языка. Особенно эти неприятные ощущения усиливаются во время приема пищи. При употреблении слишком горячих или холодных, кислых, острых или соленых блюд человек может чувствовать нарушения в чувствительности языка, вплоть до полной утраты вкусовых ощущений.

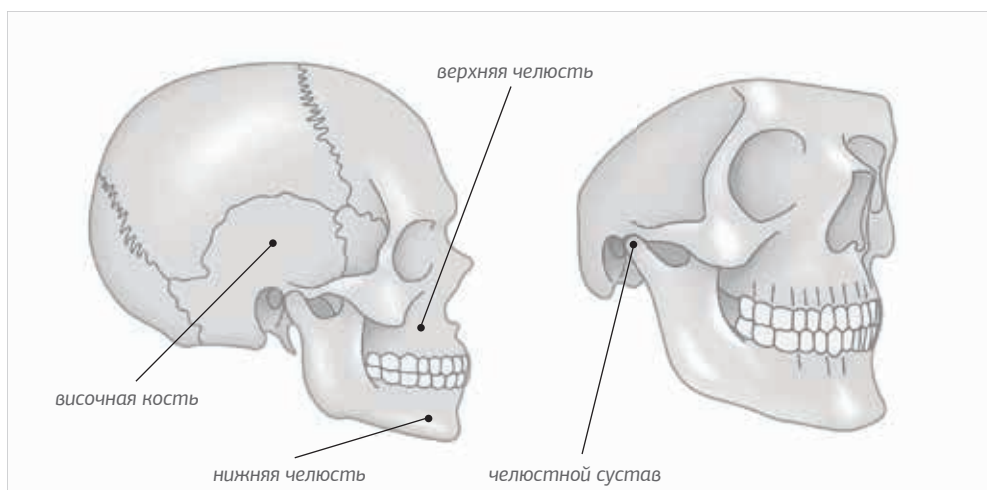
## Челюсти

**«Неправильный прикус развивается у всех людей с прорезавшимися зубами; у тех, кто хронически дышит через рот»**

Джим Гарри

### Что или кто это такие – челюсти?

Челюсти представляют невероятно «умную» часть нашего скелета. Они состоят из двух челюстных костей: верхней и нижней. Челюстной сустав представляет часть нижней челюсти и связан с височной костью, и не только. При этом центр радиуса вращения нижней челюсти находится не в челюстном суставе, а между первым и вторым шейным позвонками. Это объясняет активное участие мышц шеи в акте жевания и стабильности нижней челюсти, а значит, и прикуса в целом. Верно и обратное, многие проблемы шеи (так называемые остеохондрозы) усугубляются неправильным прикусом.



Челюстной сустав располагается прямо перед ушами. Он работает как шарнир, позволяющий нам открывать и закрывать рот, а также пережёвывать пищу, перемещая её из стороны в сторону. Челюстной сустав работает совместно с несколькими мышцами и его поддерживающими структурами. Этот сустав является центральным элементом комплекса «голова – шея – челюсти». Он содержит в себе хрящ, называемый диском, который предохраняет височную и челюстную

кости от трения. Если челюсти испытывают излишнее напряжение, это может повредить хрящ. В результате диск способен сместиться, вызывая появление щёлкающих, трескающих или хлопающих звуков при открытии или закрытии рта или даже спазм жевательных мышц. Сустав уникален тем, что он единственный способен двигаться во всех трех плоскостях, тем он и сложен.

*Пример из практики:*

#### **Была каппа простая – да не простая!**

Обратилась пациентка с жалобой на боли в челюсти, указывая на щеки. Была у невролога и тот поставил ей диагноз – неврология. Лечит ее уже три месяца, но улучшений не наблюдается. После диагностики выяснилось: зубы разрушены, прикус неправильный, оттого и болят жевательные мышцы. Приняли решение отменить все, что назначил до нас невролог, а также изготовить специальную, индивидуальную прозрачную каппу на нижнюю челюсть. Спустя два месяца ношения и ее коррекции (почти каждую неделю) боли полностью ушли. Теперь ждем, когда пациентка примет решение протезироваться, а то каппу придется носить пожизненно.

Челюсти также нужны человеку для поддержания равновесия. Голова взрослого человека в среднем весит порядка 4,3 – 4,7 кг, и уравнивается её тяжесть всего лишь семью шейными позвонками. Баланс поддерживается нижней челюстью и её мышцами, которые приводят в равновесие весь остальной череп. Если нижняя челюсть располагается правильно, мышцы должным образом отдыхают в расслабленном положении, как голова и плечи. Неправильное же положение нижней челюсти приводит к разбалансировке челюстных мышц, что создает напряжение в области шеи и головы. Когда наша голова наклонена на восемь градусов вперед, задним мышцам шеи приходится находиться в состоянии напряжения, равном давлению в 18 кг, чтобы поддерживать нормальное положение головы. Такое натяжение мышц шеи может вызвать боль, отдающую в разные части тела, а также провоцирует чувство напряжения в области шеи и головные боли. В общем, создается впечатление, что голова находится впереди тела. Таких людей называют «человеком бегущим за зубами».

#### **Проблемы височно-нижнечелюстного сустава**

Синдром височно-нижнечелюстного сустава или дисфункция височно-нижнечелюстного сустава является нарушением, связанным прежде всего с работой челюстных суставов. У нас есть два сустава – по одному на каждой стороне челюстей. Сустав соединяет нижнюю челюсть с остальным черепом. Поэтому нарушение функционирования челюстного сустава может привести к ограничению открывания рта, спазму челюсти или к проблемам при открывании рта (щелчки, хрусты), неправильному прикусу, а также звону в ушах, головной боли и боли в области шеи.

Стоматологи обычно диагностируют дисфункцию височно-нижнечелюстного сустава, основываясь на результатах осмотра области лица, челюстей и мышц. Они проводят дополнительные специальные инструментальные методы обследования. Кроме того, доктор может применять расширенный опросный лист и прочие способы определения наличия у человека болевых ощущений в области челюсти, головы или шеи. Сегодня нам чаще требуется не точить зубы, а наоборот – наращивать, восполнять утраченные поверхности и рельефы, чтобы избавить пациента от боли в мышцах, суставах, избавиться от щелчков и хрустов и т.д.

*Пример из практики:*

#### **Волшебное зелье?**

Пациент, лет сорока пяти, обратился с жалобой на трудное пережевывание пищи, разрушенные зубы и щелчки в челюстных суставах. Беда заключалась в том, что лечение зубов требовало очень длительного времени (подготовка

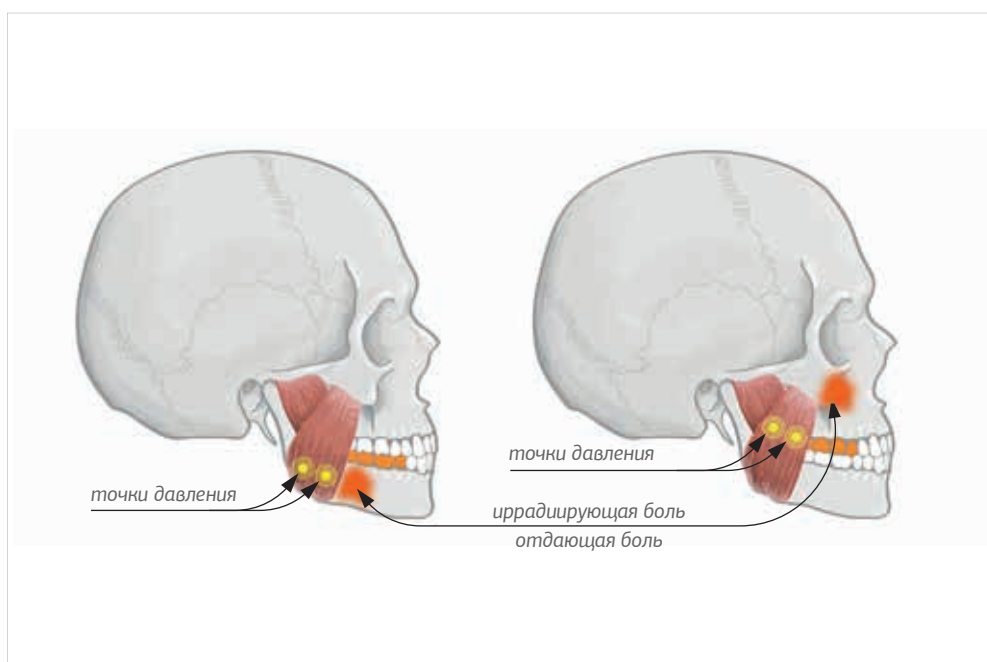
к протезированию), но держать рот пациент долго не мог, вплоть до болей в мышцах. Мы предложили пациенту инъекции ботулопротеина в жевательную и височную мышцу, после чего он засыпал, при этом, в процессе лечения, удерживал рот постоянно открытым.

Наши зубы крайне важны для правильного функционирования челюстей. Они представляют собой фундамент, на котором держится вся конструкция целиком. Несмотря на то, что к шести годам формирование головы завершено, развитие зубов и челюсти способно продолжаться до тридцати лет. Если челюсти и зубы развивались неправильно, это может привести к неправильному прикусу (*аномальной окклюзии*). Например, довольно часто нижняя и/или верхняя челюсти выдвигаются слишком далеко вперед или, напротив, расположены слишком глубоко, кроме того, совпадают по размеру. Как видим, окклюзия (прикус) принимает самые разнообразные формы.



### **Иррадиирующая (распространяющаяся, отдающая) боль**

Если жевательная мышца испытывает повышенное напряжение, например, из-за чрезмерного стискивания зубов, неправильного смыкания челюстей и многих других факторов, то может возникнуть иррадиирующая боль, отдающая в разные участки лица. Нам может показаться (и вы даже будете настаивать на этом), что болят зубы или глаза, но та боль будет лишь отражением от конкретного пучка мышц, который спазмировался настолько сильно, что сформировал болевую точку (триггерные точки). Таким образом, при надавливании на них боль начнет только усиливаться как раз в том месте, где вы указали (зуб, глаз и т.д.). Не стоит сразу удалять зубы или нерв, а необходимо разобраться в истинной причине проблемы!



## Упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях

Во время выполнения упражнений старайтесь соблюдать идеальное положение рта: губы сомкнуты, зубы не соприкасаются друг с другом, язык расслаблен. Чтобы достичь максимального эффекта, упражнения следует выполнять регулярно.

### Внутриротовые упражнения

Следующие упражнения применяются для того, чтобы определить и расслабить чувствительные или болезненные триггерные точки в различных мышцах: височной, жевательной, боковой крыловидной и медиальной крыловидной. Выполняя упражнения ежедневно, мы можем предотвратить накопление напряжения в указанных областях.

#### **Височная и жевательная мышцы**

Расположите указательный палец правой руки справа от верхних зубов, параллельно им, между зубами и щекой, и надавливайте вверх и наружу. Затем поместите большой палец правой руки в области щеки. Используя большой палец и указательный палец, уже находящийся во рту, сжимайте мышцу и надавливайте вниз и назад, по направлению к углу челюсти. Повторите эти же действия с левой стороной рта, поместив в рот большой палец правой руки. Надавливайте вверх и наружу. При помощи указательного пальца, расположенного снаружи, сжимайте мышцу и надавливайте вниз и назад, по направлению к углу челюсти.

Если мышцы очень напряжены, то они могут не расслабиться должным образом после первого выполнения упражнений. Необходимо регулярное повторение упражнений.

**Результаты исследований показали, что даже слабое проявление бруксизма со временем может нанести серьёзный вред и стать причиной возникновения мышечных болей.**

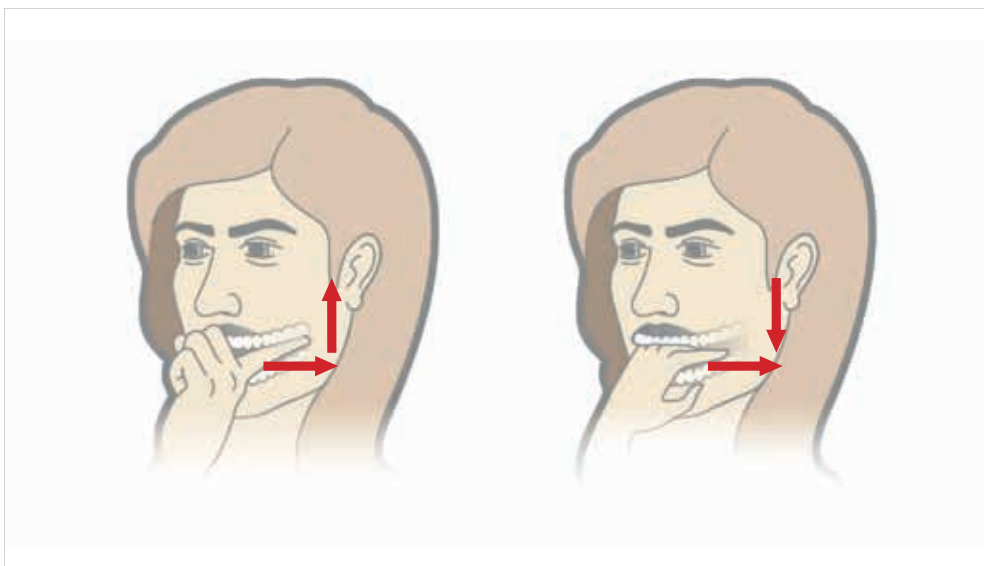
### Внутренние боковые жевательные мышцы (Медиальная крыловидная мышца<sup>36</sup>)

Поместите указательный палец на жевательную поверхность последнего верхнего зуба и поворачивайте пальцем назад и вверх. Такое упражнение может вызвать повышенную чувствительность зубов. Удерживайте палец и мягко надавливайте, чтобы устранить напряжение. Повторите на другой стороне рта. Найдите при помощи указательного пальца место соединения дёсенной ткани и нижнего заднего зуба вслед за языком. Затем начните надавливать вниз и назад. Если возникает чувствительность, продолжайте надавливать более мягко, до появления болевых ощущений. Повторите на противоположной стороне рта.

---

<sup>36</sup> **Медиальная крыловидная мышца** (лат. *musculus pterygoideus medialis*) располагается в подвисочной ямке. Она начинается от крыловидного отростка клиновидной кости и, направляясь вниз кнаружи, прикрепляется на внутренней поверхности угла нижней челюсти. Функция мышцы заключается в поднятии нижней челюсти и смещении её в сторону (Википедия).



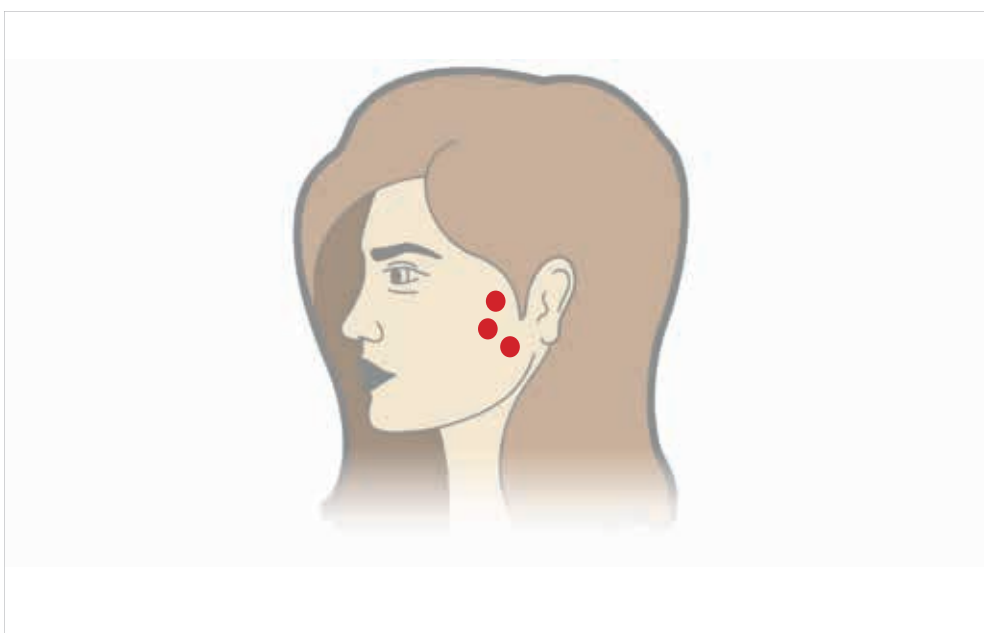


Однажды почувствовав отсутствие напряжения, вы узнаете, что такое мышцы, находящиеся в расслабленном состоянии. Выполняя это упражнение ежедневно, вы позволите мышцам находиться в таком состоянии регулярно.

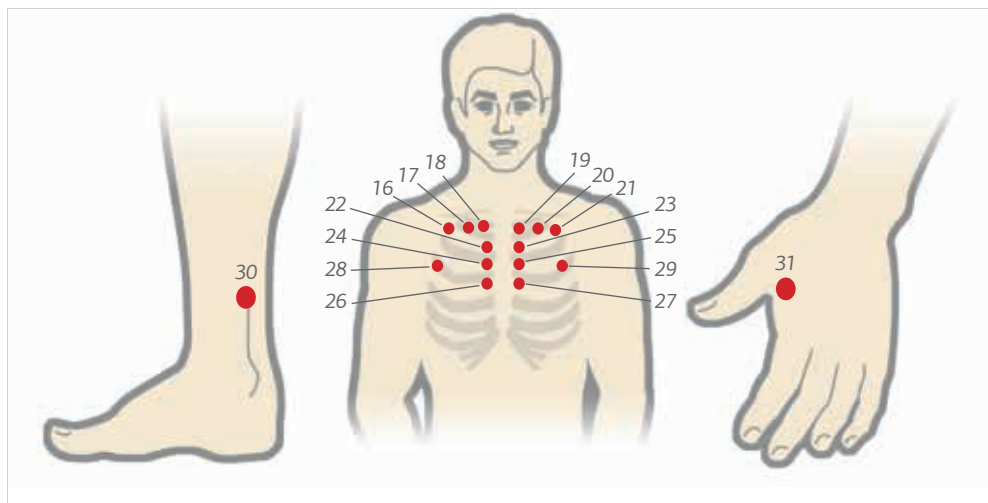
### **Внеротовые упражнения**

#### ***Касание и массаж:***

а) Прикасайтесь и массируйте каждую из трёх точек перед ухом (см. рисунок). Если какая-то из точек не реагирует на давление, переходите к следующей. Если имеются болевые ощущения, помассируйте эту точку до снятия напряжения, не забывая при этом глубоко дышать. На вдохе увеличивайте силу нажатия. Удерживайте точку на выдохе и почувствуйте, как напряжение спадает. Как только точка перестаёт реагировать на надавливание, переходите к следующей точке.



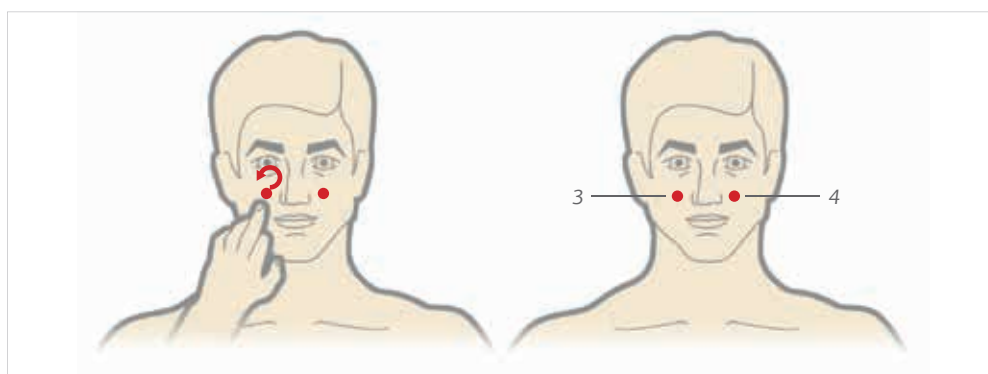
б) Прикасайтесь и массируйте акупунктурную точку K27 (точки 18 и 19), большие грудные мышцы (точки 28 и 29), ключевые болевые точки (точки 16, 17, 20-27, 30 и 31), включая акупунктурные точки LI4 (толстая кишка 4) на руке и Sp6 (подавленность) на лодыжке (См. рисунок и диаграмму). Если точка или область не реагируют на надавливание, переходите к следующей. Если имеются болевые ощущения, помассируйте эту точку до снятия напряжения, не забывая при этом глубоко дышать. На вдохе увеличивайте силу нажатия. Удерживайте точку на выдохе и почувствуйте, как напряжение спадает. Как только точка перестаёт реагировать на надавливание, переходите к последующей.



Медики считают, что массажирование данных точек стимулирует работу лимфатической системы, улучшает осанку и состояние организма в целом.

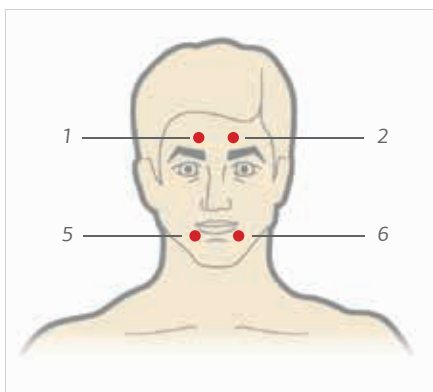
### ***Сжать и разжать***

Сожмите зубы и при помощи среднего пальца найдите утолщение (центр) челюстной (жевательной) мышцы (см. точки 3 и 4 на рисунке). Затем разожмите зубы, оставив палец в том же положении, и массируйте лёгкими круговыми движениями, чтобы снять напряжение.



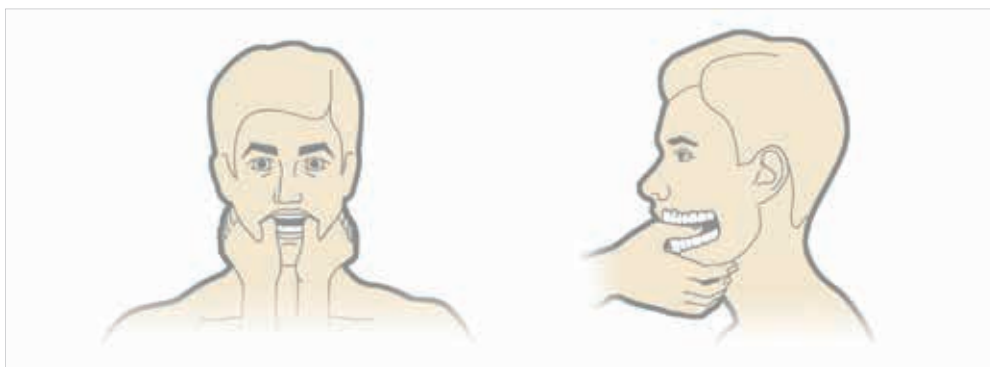
### ***Пощупайте пульс***

Точки пульса расположены в двух зонах (они отмечены на диаграмме точками 1, 2, 5 и 6). Легко прикоснитесь к точкам указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук одновременно и пощупайте пульс. На это может уйти порядка 20-40 секунд. Данное упражнение успокоит и смягчит внешний слой кожи, которая покрывает мышцы, и поможет приобрести более ровный тон.



### **Нижняя челюсть**

Разожмите зубы. При помощи указательных и больших пальцев проверьте нижние челюсти с обеих сторон; начав с самого края, мягко нажимайте вниз и вперёд (см. рисунок). Задержите пальцы в таком положении на 30 секунд, пока не почувствуете легкое ослабление.

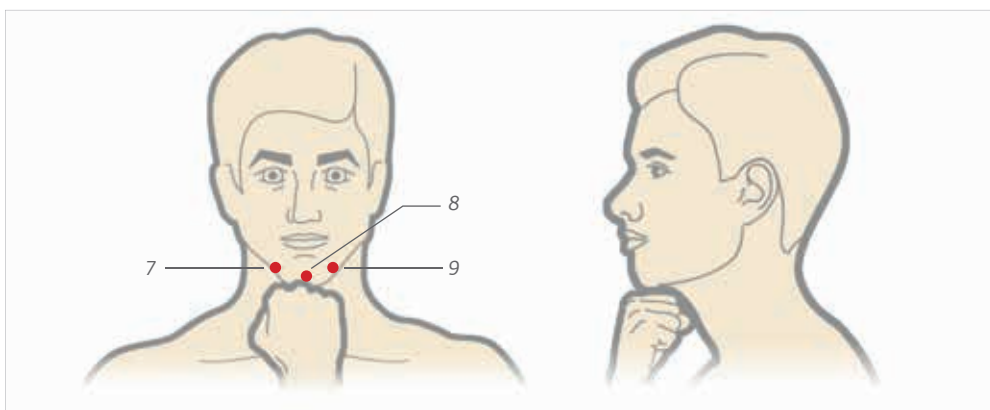


### **Челюстное упражнение**

Это упражнение отлично подходит для всех, кто испытывает трудности при открывании рта, а также страдает от спазмов мышц, головных болей, вызванных симптомами бруксизма или неправильным положением челюстей.

### **Челюстное упражнение**

Сожмите руку в кулак и подложите его плотно под нижнюю челюсть (см. точку 8 на рисунке). Откройте рот на ширину двух пальцев и нажмите подбородком на кулак, создав небольшое напряжение на 10 секунд. Затем поместите кулак напротив края челюсти и легко надавливайте на неё. Снова же удерживайте такое положение в течение 10 секунд. Зубы должны быть разжаты. Повторите на другой стороне (см. точки 7 и 9 на рисунке). Выполняйте данное упражнение в течение 30 секунд (10 секунд держите кулак под челюстью, 10 секунд на правую сторону и 10 секунд на левую сторону) четыре раза в день.



### Лечение улыбкой!

Не стоит недооценивать значение обычной улыбки. Лечение улыбкой – это натуральный способ сбалансировать свои эмоции, избавиться от чувства тревоги и стресса, которые могут иметь большое количество отрицательных последствий, включая головные боли и бруксизм. Такое лечение основывается на результатах исследований, которые показали, что, улыбаясь, мы посылаем мозгу сигнал о том, что мы счастливы, а из-за этого в организм выбрасываются эндорфины<sup>37</sup>. Эндорфины уменьшают боль, повышают эффективность работы иммунной системы и помогают нам выглядеть и чувствовать себя лучше. Помните, наша улыбка способна творить чудеса, избавляя нас от стресса в полости рта и во всём организме. Лечение улыбкой может включать в себя приклеивание на экран компьютера, мобильного телефона или зеркала стикеров и записок, которые будут напоминать нам улыбаться! 😊 Если у вас нет той улыбки, которая могла бы радовать, то есть множество способов стать ее обладателем, например, с помощью виниров (в данном случае рекомендую итальянские) и элайнеров – выравнивание зубов без брекетов (лучше «Флекс»).

### Почему челюсти могут смещаться?

Различные факторы вызывают смещение челюстей. Это и отсутствие зубов, и несвоевременное протезирование, и множественные пломбы, и перемещение зубов ортодонтическими аппаратами, и некорректное протезирование – всё это и многое другое может вызвать напряжение в мышцах, которые будут удерживать челюсть в неправильной позиции. Если зубы не успели должным образом сформироваться или часть из них была удалена из-за повреждения, нагноения, неудачной терапии корневого канала (депульпирование), положение челюсти способно измениться, ведь оставшиеся зубы со временем смещаются. Неправильное расположение челюстей также может являться последствием генетических особенностей человека, факторов окружающей среды или ротового дыхания.

Ротовое дыхание – это дыхание, осуществляемое, по большей части, через рот, а не через нос, во время отдыха или лёгкой нагрузки. Чаще встречается у человека, страдающего от аллергии. Такое дыхание со временем меняет положение языка (он опускается вниз, тогда как в покое должен находиться на нёбе) и препятствует формированию верхней челюсти.

### Знаете ли вы?

Цельное коровье молоко является естественным аллергеном для наших детей, что только увеличивает выработку слизи в пазухах носа. Вот вам и нарушение носового дыхания! Впервые я заметил это на своем 2-х годовалом сыне. Как только перестали давать ему цельное коровье молоко, «сопливить» стал гораздо меньше. Важно заниматься здоровьем наших детей в их детском возрасте!

Также могут увеличиться миндалины<sup>38</sup> и аденоиды<sup>39</sup>, что непременно скажется на нарушении носового дыхания. Подобное состояние может продолжаться даже после завершения ортодонтического лечения (брекеты, пластины

---

<sup>37</sup> **Эндорфины** (эндогенные (греч. ενδο (внутри) + греч. γένη (колено, род)) + морфины (от имени древнегреческого бога Морфея (греч. Μορφεύς или Μορφέας – «тот, кто формирует сны»)) – группа полипептидных химических соединений, по способу действия сходных с опиатами (морфиноподобными соединениями), которые естественным путём вырабатываются в нейронах головного мозга и обладают способностью уменьшать боль, аналогично опиатам, и влиять на эмоциональное состояние (Википедия).

<sup>38</sup> **Миндалины** (лат. tonsillae) – скопления лимфоидной ткани, расположенные в области носоглотки и ротовой полости. Миндалины выполняют защитную и кроветворную функции, участвуют в выработке иммунитета – являются защитным механизмом первой линии на пути вдыхаемых чужеродных патогенов (Википедия).

<sup>39</sup> **Аденоиды** (лат. adenoïdes, от др.-греч. ἀδής – железа и εἶδος – вид; также аденоидные разрастания, аденоидные вегетации) – патологически увеличенная глоточная (носоглоточная) миндалина, вызывающая затруднение носового дыхания, снижение слуха и другие расстройства. Разрастания миндалины обусловлены гиперплазией её лимфоидной ткани (Википедия).

ки, капшы), вызывая рецидив. Чтобы свети рецидив к нулю, нужно выполнять рекомендации врача после окончания терапии:

1. Ношения капш - ретейнеров<sup>40</sup> (почти пожизненно).

2. Либо регулярно тренировать работу мышц, окружающих лицевой скелет. При этом тренировать мышцы у взрослых очень трудно, зачастую невозможно по субъективным и объективным причинам. Но просто необходимо это делать нашим детям еще на этапе лечения, чтобы не носить капшы (ретейнеры) всю оставшуюся жизнь.

А лучше предварительно пройти предортодонтическую подготовку, где врач поможет сделать работу мышц сбалансированной, без так называемых вредных привычек (покусывания губ, щек, облизывание и подсасывание губ, сосание пальца или карандаша), научить правильному глотанию, правильному положению языка и т.д. Пройти лучше до девяти лет, а если вдруг не успели, то не стоит отчаиваться – всё можно отрегулировать, хоть и сложнее обычного.

### **Проблемы с челюстями у ребенка**

Иногда мы замечаем синяки под глазами у детей, и тут же начинаем думать о заболевании почек. Бежим к врачу, но тот ничего не находит, а синяки остаются. Не стоит переживать! Это зачастую бывает во время развития ребенка, когда он немного запаздывает (рост по вертикали верхней челюсти) – таким образом реагируют сосуды в данной области на развитие кости. Они просто-напросто сдавливаются. Но в первую очередь при лечении мы занимаемся расширением верхней зубной дуги, ведь чаще всего она сужена, а гармоничный рост в других направлениях идет в качестве бонуса, ведь это естественный процесс, который служит дополнением к гармонии лицевого скелета ребенка.

Широкая зубная дуга способствует правильному расположению языка, большей доступности для чистки и эффективному функционированию зубов, лучшему дыханию, а значит, и развитию всего тела человека. Проблемы с челюстями могут также являться следствием недостаточной гигиены полости рта. Например, если дети в возрасте четырех лет и старше продолжают сосать большой палец, держать во рту разные предметы, то они способны далеко не случайно сместить растущие зубы. В результате может сформироваться узкая зубная дуга, боксерский прикус и небо с высокими сводами.

Одним из самых популярных способов лечения детей с уже кривыми зубами и негармоничным развитием лица, челюстей являются специальные австралийские капшы – Миобрейсы или как их раньше называли Тренеры. В своей практике мне пришлось помочь немалому количеству детишек – от своей племянницы, ее подружек, до детей моих взрослых пациентов. Для себя я сделал вывод, что лучше всего такому лечению, лечению на капшах, поддаются дети от 7-8 лет, в частности девочки. Мальчиков лечить всегда сложно, они в возрасте 7-8 лет слабо организованы. А получить результат на Миобрейсах лучше всего получается до появления постоянного прикуса у ребенка, это до 10 лет.

### **Помните**

В основном кривые зубы у наших детей, а потом и у взрослых это неправильная работа мышц, окружающих сам лицевой скелет. Частью которого являются верхняя и нижняя челюсть. И вот когда челюсти развиваются не гармонично, зубам некуда вставать, они и встают куда придется, а потом и прикус получается неправильный (приводящий к проблемам). Важно относиться к этим мышцам как к естественному брекету. Многие спросят, что это за мышцы? Это язык, мышца подбородка, щеки, круговая мышца рта и обязательно тип дыхания – носом или ртом, тип глотания – как и куда при глотании ребенок ставит язык. Обратите прежде всего внимание на себя, куда ставите язык вы? Когда вы дышите, зубы не сомкнуты, когда вы кого-то слушаете или читаете, зубы также не сомкнуты, а язык находится наверху, у неба, кончиком своим касаясь верхних

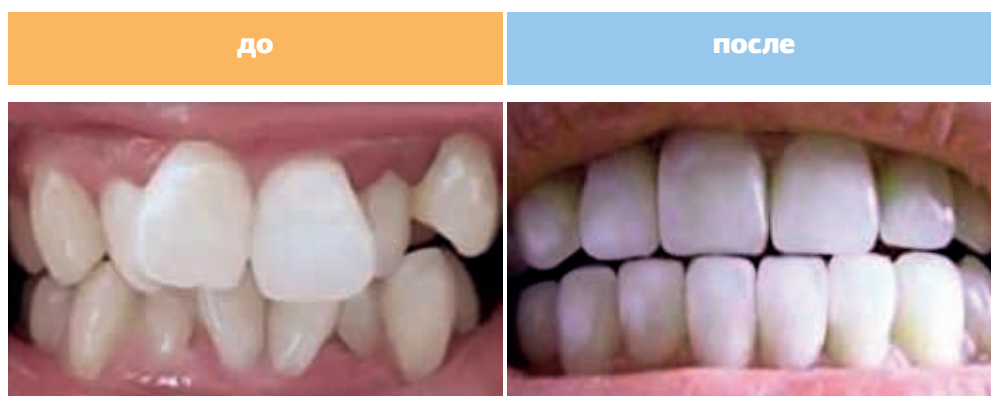
---

<sup>40</sup> **Ретейнер** (англ. *retainer*) – это важная ортодонтическая конструкция (аппарат), без которого невозможно завершение ортодонтического лечения после снятия брекет-системы (Википедия).

передних зубов – именно здесь место его покоя. Язык – это мышца-бульдозер, именно от того, как она работает, многое зависит. Она самая сильная, она давит на небо при глотании, стискивании зубов и. д. Тем самым расширяя небо и делая наше лицо более красивым. В заключение этой темы помните, что обязательное внимание должно быть к вашей проблеме, проблеме вашего ребенка врача-стоматолога. Не лечитесь на Миобрейсах самостоятельно, даже если его можно легко купить в магазинах и прочитать краткую инструкцию на обороте упаковки. Важно знать, что просто ношение этих капш во рту недостаточно, что нужно делать много разных упражнений для мышц, меняя эти упражнения, получая и контролируя их выполнение у врача, заполняя специальный дневник. Практика подсказала, что дети не слушают так своих родителей, как врача, а значит, у врача и результат будет выше.

## НЕ ПОКУПАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО МИОБРЕЙСЫ, ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

**Система Myobrace®** – это профилактическое, раннее ортодонтическое (пре-ортодонтическое) лечение, исправляющее причины кривых зубов, как правило, без брекетов и удаления зубов, способствующее естественному росту и развитию ребёнка. Лечение лучше всего подходит детям в возрасте от 3 до 15 лет. Его суть в том, что нужно носить серию внутриротовых аппаратов в течение 1-2 часов днём и всю ночь во время сна.



### Знаете ли вы?

Боксерский прикус в средневековой Германии называли «воскресным прикусом», так как все мужчины выпячивали вперед нижнюю челюсть для демонстрации своей важности, когда ходили по воскресеньям в церковь.



### Факторы, влияющие на развитие лица у ребенка Что самое главное?

Как-то раз в огромной аудитории спросили, что самое главное для каждого из нас в этой жизни. Многие поспешили ответить, выкрикивая из зала, мол, дети, машина, родители и т.д. А вот лектор сказал: «Нет, господа, вы не правы, ведь самое важное для каждого из нас – это следующий вход! То есть... - взялся пояснять он, – при лечении дыхательных путей положительным результатом является увеличение просвета носовых раковин на один миллиметр, что прибавляет поступление кислорода на тридцать процентов. Это непременно влияет на выработку гормона роста, а значит, положительно сказывается на развитии ребенка».

*Доктор Артур Нажера в 1964 году, Университет Святого Луиса, – пришел к заключению, что при грудном вскармливании характеристики развития лица у детей лучше, чем у тех, кого кормят из бутылки.*

*Доктор Гертруд Тэнк и Клара Сторвик в 1965 году, Университет Орегона, опубликовали, что при грудном вскармливании значительно меньше кариеса у детей, чем при бутылочном вскармливании.*

### Перечислим факторы, влияющие на развитие лица у ребенка:

- ⇒ не грудное вскармливание;
- ⇒ вредные привычки (сосание пальца, ручки, прикусывание щек, губ, их облизывание и т.д.);
- ⇒ аллергия;
- ⇒ нарушение носового дыхания;
- ⇒ неправильная работа жевательного аппарата;
- ⇒ отсутствие в рационе питания грубой волокнистой пищи (морковь, яблоко и т.д.).

Необходимо избегать использования обыкновенных сосок, чтобы у младенца происходило правильное развитие ротовой полости. Также очень важно пройти обследование верхних дыхательных путей перед тем, как начать вырав-

нивание зубов, протезирование, любое лечение у стоматолога и гигиениста. Наше дыхание – это всё!

## Соски NUN и Exerciser – самые лучшие заменители

### Знаете ли вы?

- Если оба родителя аллергики, то у детей разовьется аллергия в 50% случаев; если же один родитель аллергик, то шансы развития аллергии уменьшаются на 30%.

- Бруксизм (стискивание и скрежет зубов) активнее проявляется у ребенка при наличии у него аллергии, а значит, при нарушении носового дыхания.

- Антитела, содержащиеся в грудном молоке, представляют сильную защиту от инфекций дыхательных путей, таких как грипп и пневмония.

### Следите за своим самочувствием

Если мы поймём механизм функционирования наших челюстей, обратившись к специалистам, то сможем при необходимости расслаблять те мышцы, которые нужны, чтобы избавиться от болевых ощущений. Так, например, на протяжении многих веков человечество придумывало разнообразные хитроумные и порой весьма сомнительные способы избавления от головной боли. Около пяти тысяч лет назад примитивные люди прибегали к просверливанию дыр в верхней части черепа, то есть, проводили трепанацию<sup>41</sup>. К нашему облегчению, к тринадцатому веку появились менее радикальные методы борьбы с головной болью. В частности, стали применяться настойки из опиума и укуса. В то время как американские пуритане верили, что головная боль является частью Божьей воли, её необходимо лечить молитвами, заклинаниями и различными амулетами, в колониях процветала народная медицина. Прочие лечили боль при помощи мха, собранного с голов статуй, найденных в городских парках, а кто-то просто прибегал к помощи горчичников или принимал ванну. К девятнадцатому веку аптекари начали разрабатывать лекарства, состоящие из ивовой коры. Так появились предшественники аспирина.

Мы должны серьёзно относиться к положению зубов и челюстей. Идеальное состояние достигается в покое, когда зубы располагаются на расстоянии нескольких миллиметров друг от друга. Голову надо держать ровно, чтобы она находилась в вертикальном положении и при этом была в расслабленном состоянии. Нужно также следить, не выпячиваем ли мы подбородок, не стискиваем ли сильно зубы, нет ли скрежета, если нас чем-то разозлили или мы думаем с пристрастием о чем-то, не грызём ли кончик колпачка во время стрессовых ситуаций и не появились ли у нас какие-либо другие привычки, способствующие усилению напряжения челюстей. И не забываем про головные боли, которые могут являться реакцией на погоду, а это уже стоматологические боли. Необходимо следить за своим самочувствием сразу после пробуждения: нет ли скованности в жевательных мышцах, легко ли открывается рот, не приходится ли искать комфортного смыкания челюстей, высыпаемся ли мы, наконец.

### Знаете ли вы?

Зубы ведь по сути своей бездельники, как это ни покажется странным. Они смыкаются за сутки не более получаса в совокупности всего периода их касания друг с другом. Большая часть времени их смыкания происходит именно тогда, когда мы спим, так как постоянно глотаем и не хотим захлебнуться собственной слюной. А вот при глотании челюсти и сжимаются – это рефлекс, и он у всех! В так называемом покое язык расслаблен и расположен наверху за передними зубами, не касаясь их, губы также расслаблены и сомкнуты вместе.

<sup>41</sup> **Трепанация черепа** (лат. *trepanatio*; фр. *trépanation*) — хирургическая операция образования отверстия в костной ткани черепа с целью доступа к подлежащей полости. Как правило, операция применяется для обеспечения доступа к внутричерепным образованиям с целью их последующего удаления.



Итак, чаще задавайтесь вопросами: «Болят ли у меня челюсти?», «Не болит ли голова?», «Нет ли ощущения, что зубы "работали" всюду, хотя я не приступал к завтраку?» и др. Каждый из нас без вмешательства специалиста способен применить технику «лицевого сканирования», чтобы убедиться в отсутствии или наличии избыточного напряжения мышц лица и челюстей. Для проведения лицевого сканирования нужно закрыть глаза и спросить себя:

- ⇒ Кожа и мышцы мои напряжены или расслаблены?
- ⇒ Плотно ли соприкасаются друг с другом мои зубы?
- ⇒ Есть ли ощущения, что челюсти неплотно закреплены в положении, когда зубы не сжаты, а губы сомкнуты?
- ⇒ Где расположен мой язык? Находится ли он за передними зубами, слегка касаясь своим кончиком нёба в месте соприкосновения зубов и дёсенной ткани или же в нижней части рта?
- ⇒ Нет ли у меня привычки «жевать» свои щёки? (В таких случаях обычно образуется белая горизонтальная полоска с внутренней стороны щеки).

#### **Анекдот:**

*Сидит стоматолог на приеме с пациентом и, рассматривая его зубы, приговаривает:*

- Хорошо... Хорошо... Хорошо...
- Доктор, а что хорошего? – не понимает пациент.
- Хорошо, что у меня этого нет!

## **Дыхание и упражнения с ним**

**«Дыхание можно считать важнейшей функцией организма, потому как все остальные функции зависят от дыхания»**

*Йог Рамачарака*

Мы знаем о привычках, которые могут негативно сказываться на состоянии нашей полости рта, челюстей или шеи, поэтому необходимо предпринять все соответствующие меры для восстановления баланса. Всем известно, что массаж мышц шеи и плеч очень полезен. Однако точно так же, оказывается, можно делать массаж лицевых мышц и челюстей, чтобы снять лишнее напряжение. Кроме того, существуют специальные упражнения, направленные на снятие напряжения, облегчающие головную боль и болевые ощущения в других частях тела, а также избавляют от признаков бруксизма. Такие упражнения необходимо выполнять, не забывая о правильном дыхании – оно содействует усилению результатов! Более того, правильное дыхание способствует физическому расслаблению и концентрации, поскольку воздушные полости в наших лёгких расширяются, а это обуславливает высокую степень релаксации. Так как наши дыхательные пути сильнее раскрываются во время упражнений, то в наш организм поступает больше кислорода, а это отличный способ снижения напряжения в мышцах. Такая «дыхательная терапия» в сочетании с исцеляющими практиками, например, йогой, во многих случаях помогает облегчить головные боли, различные хронические недомогания, гипертонию, астму, панические расстройства и гипервентиляционный синдром<sup>42</sup>.

<sup>42</sup> **Гипервентиляция** (от др.-греч. ὑπέρ — над, сверху + лат. ventilatio — проветривание) — интенсивное дыхание, которое превышает потребности организма в кислороде. Различают гипервентиляцию как симптом заболевания и гипервентиляцию в дайвинге (контролируемую и неконтролируемую). Также на основе гипервентиляции существуют специальные дыхательные техники (Википедия).

## **РАЗДЕЛ VII**



## Спите спокойно (ночное апноэ, храп и т.д.)

### Ночное апноэ<sup>43</sup> в цифрах

*«Основной элемент, который можно пускать в свое тело, это не пища или вода, а Кислород»*

*Джим Гарри*

#### **Статистика:**

- ⇒ Исследования последних лет показывают, что из пациентов стоматологических офисов 33% мужчины и 6% женщины находятся в группе высокого риска развития обструктивного ночного апноэ (остановка дыхания ночью);
- ⇒ храп является индикатором ночного апноэ;
- ⇒ более 18 000 000 американцев страдают ночным апноэ;
- ⇒ у пациентов, страдающих ночным апноэ, остановки дыхания происходят 30 и более раз за ночь;
- ⇒ часто супруги или родственники первыми отмечают симптомы ночного апноэ у своих близких;
- ⇒ по официальным данным около 10 000 000 американцев имеют недиагностированное ночное апноэ;
- ⇒ у детей тоже может быть ночное апноэ, которое ошибочно диагностируется как синдром гиперактивности и рассеянного внимания;
- ⇒ некоторые исследователи говорят о генетической предрасположенности к ночному апноэ;
- ⇒ исследования показывают связь ночного апноэ с гипертонией, инфарктом миокарда, инсультом;
- ⇒ пациенты с ночным апноэ в три раза чаще попадают в автомобильные аварии;

---

<sup>43</sup> **Апноэ во сне** — разновидность апноэ, для которого характерно прекращение лёгочной вентиляции во время сна более чем на 10 секунд. Чаще оно длится 20-30 секунд, хотя в тяжёлых случаях может достигать 2-3 минут и занимать до 60 % общего времени ночного сна. При регулярных апноэ (обычно не менее 10-15 в течение часа) возникает синдром апноэ во сне с нарушением структуры сна и дневной сонливостью, ухудшением памяти и интеллекта, жалобами на снижение работоспособности и постоянную усталость (Википедия).

- ⇒ у тех, кто страдает тяжелыми формами ночного апноэ, риск заболеть раком возрастает на 60%;
- ⇒ те, кто страдает ночным апноэ, не всегда имеют повышенный вес, лишь 60% из них;
- ⇒ 75 % пациентов с ночным апноэ имели хроническую боль, связанную с челюстным суставом.

Стоит сфокусировать на этом свое внимание и вовремя обратиться к врачу! Здесь можно испугаться как за себя, так и за своих близких. Большинство детей с ночным апноэ имеют проблемы с успеваемостью в школе. Это подтверждает исследование американских ученых Института храпа в 2007 году. Однако, когда мною активно предлагается помощь в диагностике и лечении храпа, то есть изготовление и ношение ночью специальных индивидуальных капш, то, как правило, большинство пациентов срываются на звонке и бросают трубку. Они ведь ожидали, что им проведут безболезненную операцию на небе, но, по моему мнению, еще и бесполезную, так как она не избавляет от имеющегося у пациента ночного апноэ.

И здесь дыхательные пути играют огромную роль в нашей жизни, почти главенствующую, но при этом очень важно, чтобы место в полости рта было достаточно для языка. Для того применяются различные ортодонтические аппараты, которые помогают расширить верхнюю челюсть или верхний зубной ряд. Как показала практика, у 90 % пациентов верхняя челюсть сужена, у 50% язык находится не на своем месте (в основном внизу).

## **Храп и ночное апноэ (остановка дыхания во сне)**

### **Ночное апноэ**

Здоровый сон напрямую влияет на наше самочувствие, взаимоотношения с другими людьми и способность радоваться жизни. Хороший ночной отдых, наравне с едой и водой, является необходимым условием здоровой жизни. Современные исследования подтверждают, что правильное дыхание способствует здоровью и благополучию человека. И, напротив, неправильное дыхание обуславливает предрасположенность к ряду заболеваний, например, повышенному кровяному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Поэтому совсем неудивительно, что временная остановка дыхания во сне, называемая ночным апноэ, может иметь крайне опасные последствия для нашего здоровья.

Учёные не устают напоминать нам о важности сна для здоровья человека и животных. Ночной отдых восстанавливает повреждённые или изношенные ткани. Ещё более серьёзное значение имеет здоровый сон для нашего мозга. Он не только позволяет мозгу «расслабиться» и «перезагрузиться», но и помогает нам лучше понять социальные взаимоотношения, облачив их в эмоции. Кроме того, сон помогает нам сортировать и разделять важную и не очень важную информацию, усиливать нашу интеллектуальную деятельность, улучшать наши способности к обучению и запоминанию. Вдобавок сон увеличивает способность находить новые взаимосвязи между идеями, которые до этого могли казаться нам абсолютно не связанными друг с другом. Не забывайте отдыхать!

**Хороший сон способствует развитию креативности мышления!**

## Храп

Звук храпа возникает, если что-либо препятствует свободному прохождению воздуха по дыхательным путям во время сна. Причин для этого большое множество. Например, человек может храпеть, когда спит в неправильной позе, из-за чрезмерной усталости, употребления спиртных напитков, расширения тканей горла или носа, положения языка во рту, наличия аномалий в мягких тканях горла и т.д., кроме того, храп является важным признаком ночного апноэ. Поэтому крайне важно выяснить причину возникновения храпа и оценить его последствия для нашего здоровья.

### Знаете ли вы?

Храп является частой причиной супружеских ссор, подчас заставляя супругов спать по отдельности или даже в разных домах. В прошлом храп одного из супругов считался достаточной причиной для развода. Это может показаться странным, но громкость храпа в среднем оставляет от 60 до 90 децибел. При этом нижний предел громкости соответствует громкости работающей посудомоечной машины, а спать при верхнем пределе всё равно, что пытаться уснуть под звуки газонокосилки.

### Признаки и симптомы ночного апноэ

Ночное апноэ – это остановка дыхания во время нашего сна. Довольно распространённое заболевание, от которого страдают около 9% женщин, 24% мужчин и порядка 2% детей<sup>44</sup>. При этом особенно высок процент распространённости заболевания среди людей в возрасте 50-59 лет. Количество больных, страдающих ночным апноэ, продолжает расти вместе с количеством людей, у которых диагностировано ожирение. Более того, считается, что в 85-90% случаев заболевание остаётся не диагностированным.

**Особую тревогу вызывает тот факт, что наличие у человека ночного апноэ может сократить продолжительность его жизни в среднем на восемь лет**

Согласно данным исследования, проведённого в 2009 году Национальной организацией сна, спят положенные 7-8 часов только 28% американцев, что на 10% меньше, чем в 2001 году. При этом уменьшение продолжительности сна на один час за ночь в течение недели является таким же вредным для нашего организма, как и полностью бессонная ночь.

### Как обеспечить себе здоровый сон?

- ⇒ Просыпайтесь и ложитесь спать всегда в одно и то же время.
- ⇒ Заведите для себя определённые привычки перед сном.
- ⇒ Создайте вокруг себя спокойную атмосферу, помогающую уснуть.
- ⇒ Старайтесь ничего не есть за два часа до сна.
- ⇒ Регулярно выполняйте физические упражнения.
- ⇒ Избегайте употребления кофеина, никотина и алкоголя перед сном.

<sup>44</sup> Статистика приведена по Северной Америке.

Наиболее распространённый симптом ночного апноэ – это сильный храп. К другим симптомам относятся прерывистый сон, повышенная сонливость в дневное время, ухудшение памяти, депрессия и нервозность. У некоторых пациентов ночное апноэ может даже привести к повышению кровяного давления, развитию сердечной недостаточности, инсульта или инфаркту. Кроме того, ночное апноэ может быть связано с некоторыми заболеваниями, распространёнными среди детей, например, с энурезом, раздражительностью и Синдромом дефицита внимания (СДВ)/ Синдромом гиперактивности с дефицитом внимания (СДВГ)<sup>45</sup>.

### **Знаете ли Вы?**

Различают три основных категории апноэ, однако наиболее интересной, с точки зрения стоматологии, является Синдром обструктивного апноэ во сне (СОАС). При СОАС во сне происходят остановки дыхания из-за физического блокирования дыхательных путей. Мышцы гортани, рта и языка расслаблены. Они сжимаются и сужают поток воздуха, язык соскальзывает в заднюю часть полости рта, создавая смертельно опасное препятствие в дыхательном горле и мешая поступлению кислорода. Спящий начинает задыхаться, из-за этого он ненадолго просыпается, а затем снова засыпает, и такая ситуация повторяется по кругу. Каждый эпизод длится в течение 10 секунд или чуть дольше, при этом за час могут случиться 5 подобных эпизодов. В особо тяжёлых случаях могут происходить по 100 и более приступов за час.

**Запомните!**  
**Пирсинг - это опасное явление,**  
**так как приводит к тому, что язык сдвигается назад**  
**и происходит остановка дыхания ночью во время сна**

Желаете узнать о первых признаках ночного апноэ, тогда задайтесь рядом вопросов:

- ⇒ Храпите ли вы?
- ⇒ Чувствуете ли вы себя уставшим сразу после пробуждения?
- ⇒ Засыпаете ли вы во время чтения, сидения на месте, просмотра телевизора или вождения автомобиля?

У людей с ночным апноэ часто обнаруживается недостаточная продолжительность быстрой фазы сна, во время которой наблюдается наиболее глубокий и успокаивающий сон и которая должна повторяться через каждые девяносто минут. Таким образом, ночное апноэ «крадёт» часть наших сновидений – ключевую часть, в большей степени ответственной за восстановление и отдых.

---

<sup>45</sup> **Синдром дефицита внимания и гиперактивности**, аббр. СДВГ (англ. *attention deficit hyperactivity disorder, ADHD*) — неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. Также при неприспособленности к СДВГ у взрослых возможны снижение интеллекта и трудности с восприятием информации (Википедия).

## Роль стоматолога в диагностике и лечении ночного апноэ

Некоторые люди генетически предрасположены к развитию ночного апноэ, и стоматологи способны заранее определить дополнительные факторы риска. Они могут предупредить пациентов об увеличенных миндалинах или аденоидах, которые мешают прохождению воздуха, заставляя человека чаще дышать ртом, нежели носом. Избыточная масса тела также может привести к чрезмерному увеличению тканей, что способствует сужению дыхательных путей. К остальным факторам риска относят гипотиреоз<sup>46</sup>, употребление алкоголя, возраст (чаще всего 40-60 лет) и пол (соотношение количества мужчин с серьёзной формой апноэ к количеству женщин составляет 8 к 1). Объём шеи, тёмные круги под глазами и невозможность полностью сомкнуть губы также сообщают стоматологу о наличии нарушений сна у пациента.

### Возьмите на заметку:

- ⇒ Ночное апноэ сокращает продолжительность вашей жизни на 8 лет.
- ⇒ 80% случаев ночного апноэ остаётся не диагностированным.
- ⇒ Ночное апноэ оказывает большое давление на сердечно-сосудистую систему человека.
- ⇒ Ночное апноэ наблюдается у 40% пациентов, переживших инсульт; у 50% людей с гипертонией и 40% пациентов с различными формами миокардиальных заболеваний.
- ⇒ В условиях отсутствия фазы быстрого сна у человека ухудшаются способности к усвоению знаний и снижается уровень креативности.
- ⇒ У 80% пациентов, страдающих СДВ/СДВГ, имеются проблемы со сном.
- ⇒ Отсутствие сна способно привести к депрессии, желудочному рефлюксу, ухудшению реакции, набору веса и подагре.
- ⇒ Ночное апноэ снижает уровень качества жизни, делая человека уставшим, раздражительным, подавленным и склонным к возникновению головных болей.
- ⇒ Ночное апноэ связано с увеличением числа автомобильных аварий.
- ⇒ Резкое дёрганье тела для восстановления дыхания ночью заставляет желудочные соки продвигаться к нижнему пищеводному сфинктеру. Это является одной из причин гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ)<sup>47</sup>, также известной как кислотный рефлюкс или кислотная отрыжка.

---

<sup>46</sup> **Гипотиреоз** (от *гипо-* и *лат. (glandula) thyreoidea* — щитовидная железа) — состояние, обусловленное длительным, стойким недостатком гормонов щитовидной железы, противоположное тиреотоксикозу. Крайняя степень проявления клинической симптоматики гипотиреоза у взрослых — микседема, у детей — кретинизм (Википедия).

<sup>47</sup> **Гастроэзофагеальный рефлюкс** (ГЭР; *англ. gastroesophageal reflux*; синоним **желудочно-пищеводный рефлюкс**) — ретроградное продвижение содержимого желудка через нижний пищеводный сфинктер в пищевод. Впервые описан немецким врачом Генрихом Квинке в 1879 году (Википедия).

### **Проверка на наличие у ребёнка нарушений дыхания во сне:**

- ⇒ Храпит ли ваш ребёнок?
- ⇒ Беспокойно ли спит ребёнок?
- ⇒ Страдает ли ребёнок энурезом<sup>48</sup>?
- ⇒ Просыпается ли ребёнок уставшим и/или есть ли у него тёмные круги под глазами?
- ⇒ Засыпает ли ребёнок в дневное время, вовремя школьных занятий?
- ⇒ Есть ли у вашего ребёнка проблемы с поведением?
- ⇒ Раздражителен или агрессивен ваш ребёнок?
- ⇒ Диагностировали ли ребёнку СДВ/СДВГ?
- ⇒ Замечаете ли вы, что ребёнок перестал дышать на 10-20 секунд во время сна, а после этого начинал задыхаться и просыпаться?

Недоразвитость зубной дуги верхней челюсти и форма нижней челюсти тоже могут быть связаны с ночным апноэ, так как они заставляют язык располагаться в полости рта ниже, чем необходимо, – этим создается давление в дыхательных путях в ночное время. Таким образом, наличие каких-либо препятствий в глотке или аллергия способны привести к ротовому дыханию, которое способствует сужению верхней зубной дуги и побуждает язык сместиться в нижнее положение, создавая давление на дыхательные пути во время сна, что приводит к возникновению храпа.

Стоматологи совместно с другими работниками здравоохранения проводят полезные исследования, касающиеся поиска альтернативных способов укрепления верхних дыхательных путей и избавления или смягчения симптомов ночного апноэ лёгкой или средней степеней тяжести. Им удалось выяснить, что выполнение упражнений, например, для мышц верхних дыхательных путей и глотки помогает облегчить симптомы. Результаты одного из исследований показали, что у представителей племён австралийских аборигенов, регулярно играющих на длинном полом музыкальном инструменте диджериду, не бывает ночного апноэ. Исследователи сделали вывод, что техника циклического дыхания, необходимая для игры на диджериду<sup>49</sup>, укрепляет трахеи и препятствует блокированию дыхательных путей.

**Дыхание преимущественно через рот, а не через нос, способствует снижению поступления кислорода на более чем 20%**

<sup>48</sup> **Энурез** (от др.-греч. ἐνούρησις) – заболевание, характеризующееся недержанием мочи у человека. В большинстве случаев носителями энуреза являются дети (94,5 % всех носителей), часть подростков (4,5 % носителей), небольшое количество взрослых (около 1 % носителей). В основном проявляется во время сна (у более ¾ носителей), менее распространён вне сна. Одной общей причины для всех случаев энуреза не существует (Википедия).

<sup>49</sup> **Диджериду** (англ. didjeridoo или англ. didgeridoo, оригинальное название «yidaki») – музыкальный духовой инструмент аборигенов Австралии. Один из старейших духовых инструментов в мире (Википедия).

## Упражнения при храпе и ночном апноэ

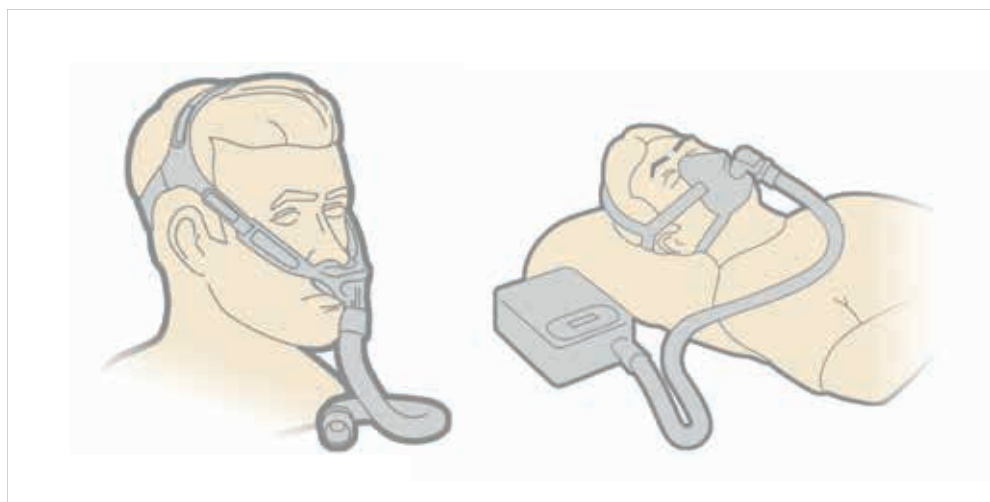
Наши трахеи могут быть как слабыми трубками, так и достаточно сильными структурами. Крепкие трахеи могут поддерживать постоянный поток воздуха и способствуют сокращению эпизодов апноэ.

### Укрепляем мышцы!

Поместите кончик своего языка напротив передней части нёба и перемещайте язык взад-вперёд. Периодически повторяйте это упражнение в течение дня, и чем чаще – тем лучше! Это простое упражнение помогает укрепить мышцы глотки и позволяет вам спокойнее спать.

### СИПАП<sup>50</sup> маска

До недавнего времени наиболее распространённым способом лечения ночного апноэ, помимо снижения веса, удаления миндалин и малых хирургических вмешательств в области носа или заднего нёба, было применение СИПАП-маски. СИПАП означает положительное постоянное давление в дыхательных путях за счет мягко поступающего свежего воздуха. Маска надевается только на нос или на нос и рот во время сна. Главное, правильно подобрать маску, только так она будет способствовать правильному дыханию. Как бы там ни было, впоследствии оказалось, что многие пациенты не хотят использовать свои СИПАП-аппараты, называя при этом различные причины, в том числе шум, размер, дискомфорт от применения или нарушение «романтичности».



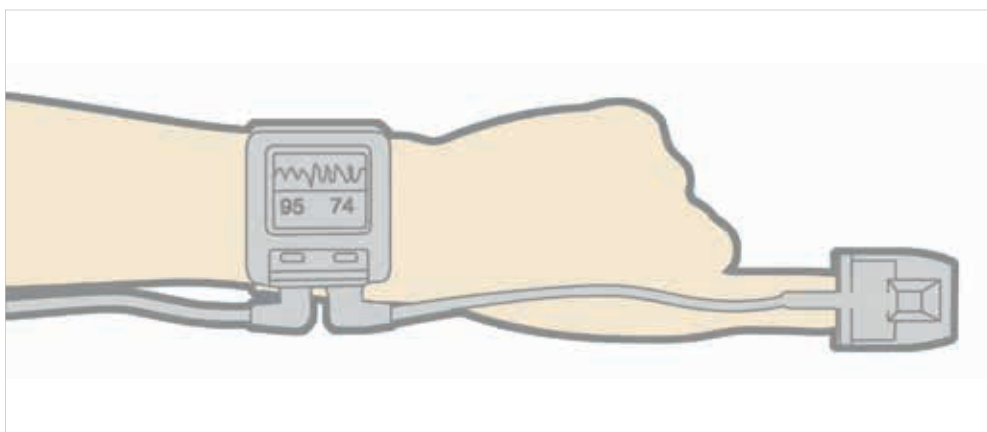
К счастью, помимо применения СИПАП-терапии, стоматологи могут предложить своим пациентам использовать специальные накусочные ортодонтические нёбные пластинки и прочие ротовые приспособления, помогающие при лечении ночного апноэ лёгкой и средней степени тяжести, а также храпа. Такие средства применяются с целью предотвращения блокирования дыхательных путей мягкими тканями и нарушения модели дыхания из-за смещения нижней челюсти. Существует широкий ассортимент ротовых приспособлений, они применяются для лечения ночного апноэ. Наиболее популярными являются такие приспособления, размер и положение которых можно регулировать в соответствии со структурными изменениями, способными произойти в полости рта или в челюсти с течением времени.

<sup>50</sup> СИПАП (от англ. Constant Positive Airway Pressure, CPAP) – режим искусственной вентиляции лёгких постоянным положительным давлением (Википедия).





Работая совместно со специалистами в области изучения сна, стоматологи также способны оценить, станут ли структурные изменения полезными в долгосрочной перспективе. Ортодонтическая терапия, восстановительные процедуры и/или хирургическая коррекция могут помочь изменить положение челюсти, способствуя правильному расположению языка, расширению воздушного потока и снижению частоты и степени тяжести эпизодов ночного апноэ. Если вы подозреваете наличие у себя данного заболевания, вам нужно пройти соответствующее обследование. В случае обнаружения у вас ночного апноэ лёгкой или средней степени тяжести следует узнать у стоматолога о возможных методах предотвращения серьёзных последствий для вашего здоровья и образа жизни. Самое простое для проверки – это провести несколько ночей с пульсометром или прибором диагностики сна (измерение пульса, храпа, положение тела, работа грудной клетки), по результатам которых стоматолог сделает необходимые выводы. А также дополнительные снимки черепа дадут картину объема дыхательных путей, что составит мнение о расположенности к апноэ. Добро пожаловать в нашу лабораторию сна!



В тех случаях, когда ночное апноэ должным образом лечится с помощью СИПАП-маски или иных ротовых приспособлений, пациенты с радостью отмечают, что стали себя чувствовать намного лучше сразу же после первого применения. При этом индивидуальная каппа намного лучше, чем стандартная, так как она эргономична в полости рта, удобна в использовании и заранее делается в правильном прикусе!

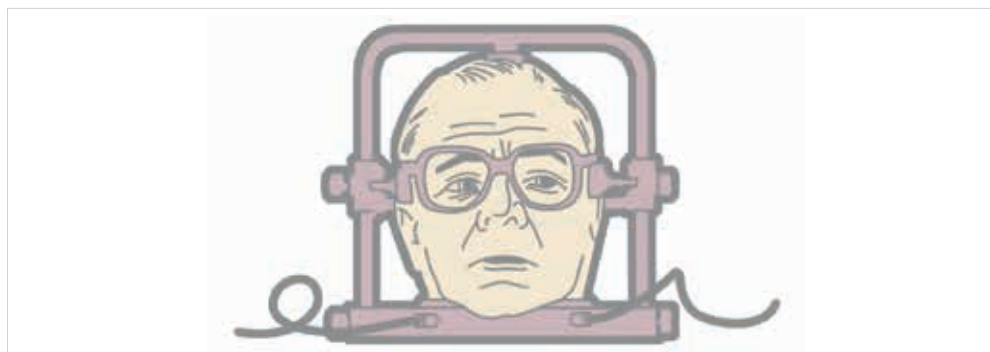
**Крис Фаррелл, Австралия**

Однажды я разговаривал с Крисом... На тот момент я был слишком погружен в междисциплинарную философию лечения, полагая, что все мы, специалисты из разных областей медицины, должны выступать единым фронтом, если желаем помочь пациенту. На основе данного убеждения у меня появилось множество вопросов, один из которых прозвучал следующим образом: «Используете ли Вы помощь таких специалистов, как остеопат, мануальный терапевт или логопед?». Он прочитал на моем лице удивление, но еще больше удивил, когда ответил прямо, что крайне редко направляет своих пациентов на лечение к перечисленным специалистам. «Только ЛОР имеет для меня большое значение, потому что уделяю значительное внимание носовому дыханию», – добавил он. Не помню, согласился ли я с ним, но сегодня очень тесно стараюсь работать с врачами-osteопатами для достижения стабильного и быстрого результата. Трудность заключается в том, что многие мои пациенты живут в районе Приморского края, и у них на местах нет остеопатов.

### Взаимосвязь полости рта и остального организма

Стоматология взаимодействует с другими разделами здравоохранения, в том числе с медициной, физиотерапией, хиропрактикой, остеопатией и натуропатией<sup>51</sup>, чтобы достичь здоровья всего организма. Например, голова человека аккуратно располагается в верхней части позвоночника и поддерживается мышцами челюстей, шеи, плеч и спины. Можно представить нашу голову в качестве бейсбольного мяча, который крепится при помощи эластичных лент на верхушке карандаша. Когда мышцы напряжены, они сокращаются. Теперь представьте себе сокращение хотя бы одной из этих эластичных лент. Некоторые из них будут растягиваться, другие – сокращаться, в результате бейсбольный мяч может упасть. Также и в случае с нашей головой – если даже отдельно мышцы челюстей, шеи или плеч напряжены или сокращаются, все остальные мышцы приходят в состояние перегрузки, чтобы обеспечить баланс расположения позвоночника. Именно поэтому стоматология выступает за интегрированный подход к своему здоровью. Она привлекает к сотрудничеству специалистов традиционной и нетрадиционной медицины, а также обращается к антистресс-терапии, настаивая на необходимости каждому из нас быть более внимательным к напряжению, имеющему место в нашем организме.

**Важно помнить! Голова не живет отдельной жизнью от тела. Это часть всей цельной системы, и мы должны быть только едины со многими другими специалистами во всей медицине!**



<sup>51</sup> **Натуропатия** (англ. *naturopathy* – лечение природными средствами) – разновидность альтернативной медицины, которая основывается на вере в витализм, теорию о том, что не все процессы в живых организмах объяснимы с научной точки зрения и управляются особой естественной энергией, «жизненной силой». Система лечения и профилактики заболеваний, ссылающаяся в основном на естественные природные средства (Википедия).

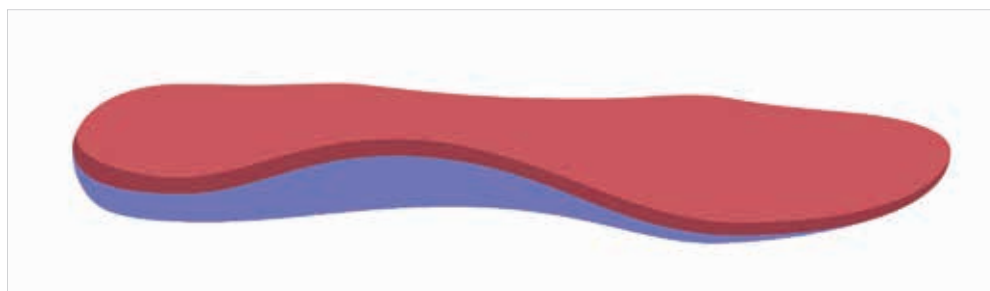
Так как здоровье наших зубов и дёсен тесно взаимосвязано с состоянием всего остального организма, нарушение прикуса может иметь разрушительное воздействие на функционирование всех органов и систем. Неправильный прикус способен привести к множеству осложнений, в том числе к появлению головных болей, болей в области шеи и плеч, звону в ушах и ночному апноэ. Ведь голова это ни нечто отдельное от тела, как в произведении неизвестного советского писателя-фантаста Беляева, это часть единого организма! Основными задачами стоматологии являются диагностика и лечение проблем, связанных с челюстями, зубами и жевательными мышцами. И нам теперь приходится обращать внимание на стопу, на позвоночник, на вертикальность положения тела, на многие другие детали, которые непременно повлияют на создание нового прикуса, на успех решения большого числа проблем и жалоб пациента! Если у человека неправильный прикус, мышцы челюстей и лица стараются «компенсировать» такое несоответствие, заставляя зубы сжиматься плотнее, немного разворачивая нижнюю челюсть. Подобные проблемы могут распространяться на области головы и шеи, и в этом случае доктор может помочь привести наше тело к состоянию баланса.

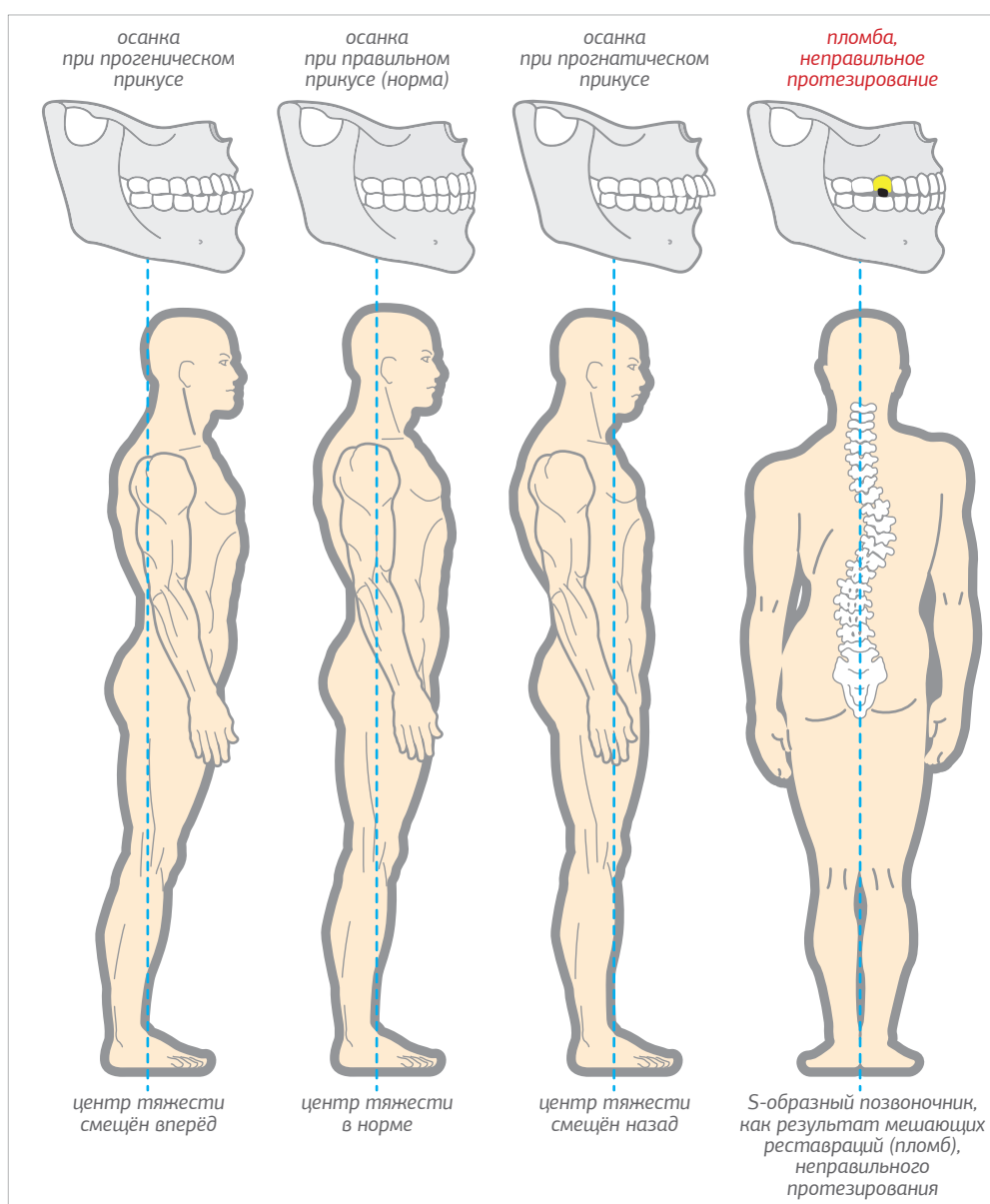
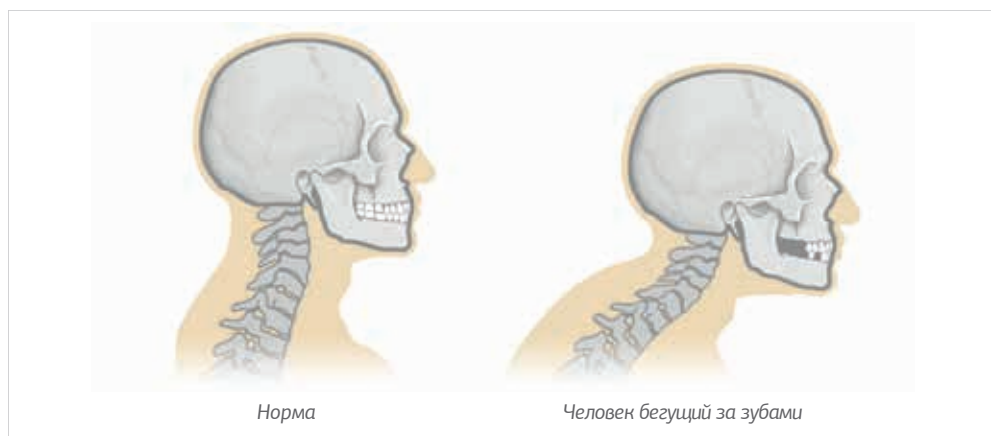
Наше тело можно условно разделить на три главные структурные зоны: голова, туловище и таз. Эти три зоны соединены между собой при помощи позвоночника. Всё должно быть сбалансировано и располагаться на одном уровне. Чтобы поддерживать необходимый баланс, наше тело компенсирует любые имеющиеся повреждения посредством распространения стресса в другие органы. Приблизительная масса головы у взрослого человека составляет порядка 4,53 кг, поэтому неудивительно, что ее положение имеет столь большое значение для всей нервно-мышечной системы организма. Когда шея наклонена на восемь градусов вперёд, на шейные позвонки и сопутствующие мышцы действует дополнительное напряжение, эквивалентное 18 кг веса. На баланс нашего тела могут отрицательно влиять сложности с прикусом и височно-нижнечелюстным суставом. Такие проблемы называют «нисходящими». Также заметное влияние на баланс оказывают и «восходящие» проблемы, такие как, например, несоответствующая телу длина ног, плоскостопие и т.д. Не зря мы практикуем и рекомендуем изготовление индивидуальных, активных стелек фирмы **ФормТотикс™**.

### **Знаете ли вы?**

Опытот сотен спортсменов, среди которых – чемпионы мира и обладатели золотых олимпийских медалей, доказано, что индивидуальные ортопедические стельки **ФормТотикс™** для спорта помогают увеличить спортивные показатели, значительно снижают риск получения травм и развития плоскостопия, намного уменьшают срок восстановления после повреждений! Благодаря уникальным свойствам материала **Formax**, из которого изготовлены индивидуальные стельки, **ФормТотикс™** «учитывает» мельчайшие особенности ваших стоп. Исчезают боль и дискомфорт, быстрее восстанавливаются поврежденные суставы и мышцы, увеличиваются ловкость, сила и координация. В индивидуальных стельках **ФормТотикс™** вы сможете контролировать каждое движение и чувствовать комфорт даже при больших нагрузках.

**Индивидуальные стельки **ФормТотикс™**  
помогут вам на пути к победам!**





Медики, специализирующиеся на изучении структуры тела, считают, что такие ситуации редко возникают сами по себе. Если у человека имеются «восходящие» проблемы, то в большинстве случаев присутствуют и «нисходящие». И наоборот. Выяснилось, что наиболее хороших результатов можно достичь, если при лечении уделять внимание функционированию нервной системы и установлению балан-

са всего организма в целом. То есть, комплекс мер всему голова! А не полумеры, на которые готовы многие пациенты. Но время меняет сознание людей, и мы все больше видим участие в работе стоматолога невролога, остеопата, мануального терапевта, лора и др. Многие из специалистов уже входят в штат стоматологических организаций, да и сами пациенты стали на подобные междисциплинарные рекомендации правильно реагировать, без каких-либо претензий.

Тут и происходит игра марионетки. Занимаясь балансом тела, его оздоровлением, трудно представить, чтобы результаты были стабильны, при условии, если не урегулировать игру между стопой и прикусом, тазом, позвоночником. Все чаще многие остеопаты и мануальные терапевты работают с подологами (специалист по стопе) и стоматологами в тандемах для более комплексного и уверенного решения проблем (болей, дискомфорта, деформаций в нашем теле).

*Некоторые сопутствующие проблемы*

**Анекдот (перевод с немецкого):**

Пожилая женщина заканчивает курс лечения у молодого стоматолога. Она счастливая возвращается домой, довольная качеством проведенной работы. Хвастается всем своим друзьям и родственникам, собирает ради этого вечер с торжественной речью. Однако на следующий день звонит доктору и говорит:

- Знаете, у меня есть жалоба.
- Удивительно, приходите, посмотрим.

Она тут же собирается и направляется к нему. Заходит в кабинет, присаживается и обращается:

- Доктор, всё хорошо. Все, даже соседи, довольны. Но есть одна проблема – я не могу жевать.
- Хм..., а что вы хотели, когда у вас глаз искусственный, разве он видит?

Однако иногда верхние зубы расположены не параллельно линиям глаз и ушей. Они могут отклоняться немного вверх с одной стороны. Проблема может ещё больше усугубиться, когда один или несколько зубов искривлены или частично смещены. Если линия зубов не соответствует линиям глаз и ушей, значит, прикус может быть правильным, и «нисходящие» структуры организма вынуждены «сглаживать» напряжение, что в результате приводит к накоплению напряжения в смежных мышцах и сочленениях.

Ещё одним источником проблем может стать височно-нижнечелюстной сустав. Мышечная система, контролирующая положение челюстей и поддерживающая правильное расположение головы, представляет собой крайне сложный комплекс. Например, все мышцы, которые позволяют закрывать челюсти для проглатывания, что мы делаем не меньше ста раз в день, тесно взаимосвязаны с шеей. Сильные мышцы, с помощью которых мы пережевываем пищу и не допускаем опускания челюстей, проходят вверх через щёки, до зоны лба и области перед ушами. Наш мозг запрограммирован поддерживать такое положение челюстей, при котором зубы, либо вовсе не соприкасаются, челюсть нижняя висит, мышцы жевательные отдыхают, губы при этом сомкнуты, но не напряжены. В целом, зубы можно назвать по этой причине настоящими бездельниками.

**Челюстной сустав – это единственный сустав в теле,  
без которого мы не смогли бы жить**

Если в организме всё в порядке, и челюсти располагаются ровно, большая часть мышц расслаблена и работает лишь для поддержания «идеального» состояния – губы вместе, зубы не соприкасаются, язык расслаблен. Тем не менее, если прикус неправильный, мышцам приходится работать активнее только для того, чтобы зубы могли соприкоснуться друг с другом. В результате происходит перенапряжение мышц. Если они постоянно находятся в режиме чрезмерного напряжения, то возникают болевые ощущения, стискивание. По цепной реакции в процесс вовлекаются и другие составляющие: челюстной сустав, позвоночник, таз, стопа.

*«Люди говорят, что любят правду, но в реальности они хотят верить в что-то, что они любят, это и есть правда»*

*Роберт Рингер*

### **Мы – это то, что мы едим!**

Правильный выбор пищи важен не только для поддержания деятельности организма, но и для сохранения здоровья, полости рта в частности. Здоровое питание укрепляет ткани десен, которые защищают сердце от появления скопления бактерий, а также предотвращают перенос бактерий из полости рта в другие органы. Неправильный выбор пищи приводит к возникновению кариеса, эрозии зубов и чрезмерному износу зубной эмали. Наш рацион питания сегодня значительно разнится с тем, что употребляли в начале двадцатого века, причём отличается отнюдь не в лучшую сторону. Процесс индустриализации сократил потребность организма в высококалорийной диете, а новые технологии перестроили целую систему, добавив в рацион человека множество переработанных продуктов. Так, многие современные продукты изобилуют жирами, сахаром и химикатами – консервантами<sup>52</sup>, эмульгаторами<sup>53</sup>, пищевыми красителями и прочими добавками.

Правильное питание подразумевает употребление в пищу различных групп продуктов. К его основным компонентам относятся: свежая, не подвергавшаяся обработке пища; еда органического происхождения с минимальным содержанием пестицидов<sup>54</sup> и токсинов; мононенасыщенные жиры и сложные углеводы. Для выполнения этих требований необходимо знать, какие ингредиенты содержатся в продуктах питания и какие они имеют характеристики. Кроме того, следует познакомиться с понятием пищевой ценности большого множества питательных веществ, витаминов и минералов и сознательно включить их в свой рацион, даже если это подразумевает приём разных добавок (после соответствующей консультации у специалиста). Также есть ряд продуктов, употребление которых желатель но сократить (к их числу относятся, например, продукты с высоким содержанием кислот) или исключить полностью (например, продукты, в состав которых входят рафинированный сахар, рафинированная мука и другие химические добавки).

### **Наше питание – наше здоровье!**

Питание – это процесс получения организмом энергии в виде пищи, необходимой для его роста, восстановления и обеспечения нормальной жизнедеятельности. Однако в современном мире проблема неправильного питания стоит достаточно остро. Часто люди предпочитают нездоровую еду с недостаточной плотностью питательных веществ, и это влияет на качество функционирования организма человека. Есть также продукты, которые являются более полезными, однако их потребление рекомендуется сократить. Так, например, употребление твёрдых батончиков с гранолой приводит к необходимости сильнее напрягать зубы при кусании и пережевывании, в результате чего зубы могут повредиться или разрушиться. Кроме того, мы часто храним и готовим пищу таким образом, что она утрачивает большую часть своих питательных веществ. К примеру, свежие фрукты и овощи,

---

<sup>52</sup> **Консерванты** – вещества, угнетающие рост микроорганизмов в продукте. При этом, как правило, предупреждают продукт от появления неприятного вкуса и запаха, плесневения и образования токсинов микробного происхождения (Википедия).

<sup>53</sup> **Эмульгаторы** (от лат. *emulgeo* – «дою, выдаиваю») – вещества, обеспечивающие создание эмульсий из несмешивающихся жидкостей. Натуральные эмульгаторы традиционно использовали в качестве компонентов пищевых продуктов (Википедия).

<sup>54</sup> **Пестициды** (лат. *pestis* «зараза» + *caedo* «убивать»), сельскохозяйственные ядохимикаты – химические средства, используемые для борьбы с вредителями и болезнями растений, а также с различными паразитами, сорняками, вредителями зерна и зернопродуктов (Википедия).

крайне полезные в сыром виде, в процессе готовки теряют свою пищевую ценность. Сырые же овощи и фрукты насыщают наш организм необходимыми ферментами.

### **Знаете ли вы?**

Употребление витамина D с магнием помогает организму усваивать кальций. Витамин D вырабатывается нашим организмом при постоянном контакте с солнечным излучением в летние месяцы. А зимой солнца недостаточно, чтобы запустить процесс выработки витамина D. При помощи анализа крови можно определить, есть ли в организме нехватка витамина D, и при необходимости употреблять соответствующие пищевые добавки. С возрастом ухудшается способность человеческого организма вырабатывать собственные ферменты, в связи с этим выбор здоровой пищи и здоровье полости рта приобретают ещё большее значение.

Соответствующие пищевые привычки оказывают совокупное воздействие на здоровье и полость рта в частности. Наш организм недополучает необходимые питательные элементы и страдает от несбалансированного питания, характеризующегося переизбытком, употреблением вредной пищи и отсутствием должной физической активности. В современном мире многие люди испытывают дефицит минералов и ферментов, которые в избытке содержатся в свежих фруктах и овощах и которые позволяют нам использовать поступающие в организм вещества для выработки жизненной энергии и выносливости. Лишаясь возможности вырабатывать энергию из питательных веществ, иммунная система человека менее эффективно защищает организм, поэтому он становится более подверженным различным заболеваниям и хроническим дегенеративным состояниям.

### **Пионер в области правильного питания**

Уэстон Прайс, стоматолог и первопроходец по вопросам правильного питания, работавший в 20-30-х гг. прошлого века, был одним из учёных, которые занимались изучением взаимосвязей между наследственным рационом питания и здоровьем, а также влиянием питания на состояние зубов и дёсен. Выводы, сделанные Уэстоном Прайсом в результате исследовательской деятельности, были опубликованы в 1939 году в книге «Пищевое и физическое вырождение».

### **Знаете ли вы?**

Пять из наиболее частых причин смерти в наше время (сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, диабет, заболевания печени и некоторые виды рака) связаны с неправильным питанием.

Прайс изучал примитивные племена, проживающие на территории Швейцарии, Аляски, Таити, Самоа и Кении. Он пришёл к выводу, что многие проблемы современного человека, начиная от головных болей и заканчивая серьёзными сердечно-сосудистыми заболеваниями, напрямую вызваны несовершенством приема пищи. Кроме того, Прайс выяснил, что люди, придерживающиеся традиционного рациона, не были подвержены развитию кариеса и заболеваний дёсен. Однако стоило коренным народам изменить свой привычный рацион питания, включив в него рафинированные сахар и муку, как изменениям подвергались и состояние их здоровья, и даже внешний вид. Чтобы пережевать пищу, прошедшую химическую обработку, зубам необходимо совершать большую работу, а это приводит, например, к сужению зубных дуг у последующих поколений и, как следствие, к скучиванию зубов.

Какие же выводы сделал Уэстон Прайс? Ни одна диета не может быть универсальной для всех. Для поддержания здоровья человеку необходимо

употреблять натуральные и органические продукты с высокой плотностью питательных веществ. Мы можем сохранить своё здоровье, если будем следовать принципам традиционной диеты наших предков, чей рацион включал, как правило, дичь, морепродукты, зелень, молочные продукты и любые их сочетания.

### **Знаете ли вы?**

В 20-х гг. прошлого века в обычном бакалейном магазине насчитывалось порядка 800 наименований продуктов, в то время как сегодня ассортимент даже небольшого супермаркета представляет более 10 000 товаров. При этом ежегодно в мире появляется около 17 000 новых наименований! Делайте выводы, господа!

### **Значение питания для здоровья полости рта**

Спустя десятилетия наблюдений и исследований стало очевидно, что неправильное питание имеет значительное влияние на здоровье наших дёсен и зубов. Уникальные характеристики мягких тканей делают их более подверженными воздействию качества питания, чем остальные органы. Употребление нездоровой или даже вредной пищи, соответственно, наиболее заметно отражается именно на полости рта. Задумайтесь, сколько полезного мы можем извлечь из подобного рода знаний, ведь процесс пищеварения начинаем именно с кусания и жевания – это позволяет нам измельчить пищу, чтобы суметь проглотить её. Уделяя заметное внимание столь мелкому, казалось бы, процессу пережёвывания, мы существенно облегчаем работу пищеварительной системы и потребляем больше питательных веществ.

### **Знаете ли вы?**

Если мы едим, находясь в состоянии стресса, или едим слишком быстро, организм не получает питательные вещества из съеденной пищи в полном объёме. Если же мы едим медленно, мы даём пищеварительному ферменту амилазе время для того, чтобы выделиться в слюну и начать процесс расщепления пищи. Рекомендуется пережёвывать каждый кусочек пищи 30 раз, прежде чем проглотить его.

### **Слюна – это защитный механизм, выполняющий множество функций:**

- ⇒ Помогает пищеварительному процессу до попадания еды в желудок.
- ⇒ Смешивается с пищей, способствуя лучшему проглатыванию.
- ⇒ Содержит в своём составе белок гистатин, который ускоряет процесс восстановления клеток полости рта и заживление.
- ⇒ Распространяет молекулы на вкусовые сосочки языка, позволяя нам определять, какая еда является солёной, кислой, сладкой или острой, а в некоторых случаях помогая определить, не опасна ли пища для нашего здоровья.
- ⇒ Является отличным индикатором общего состояния здоровья человека (посредством измерения уровня кислотности).
- ⇒ Смазывает зубы, язык и соседние ткани.
- ⇒ Обладает антибактериальным эффектом, удаляя кусочки пищи и бактерии, накапливающиеся на зубах.

### **Почему употребление сахара вредно для здоровья?**

Без всякого сомнения, наиболее страшным «грехом» в области питания является употребление сахара. Он причиняет вред всему нашему организму, в особен-



ности полости рта. Соединяясь со слюной и бактериями, обитающими во рту, сахар становится первейшей причиной появления кариеса и способствует развитию заболеваний дёсен. Проблема заключается в том, что соединение сахара и бактерий довольно сложное и крепкое. Бактерии живут за счёт сахара. Конечным продуктом является кислота, которая разрушает эмаль зубов и рано или поздно приводит к возникновению дыр.

Памятуя о том, что мы не в состоянии полностью исключить сахар из нашего рациона, можем контролировать распространение бактерий путём соблюдения правил гигиены и удаления остатков пищи из полости рта в короткие сроки. Удивительно, но бактерии не способны отличить натуральный сахар от подвергнутого специальной обработке. Часто виновниками возникновения кариеса становятся сухофрукты, которые содержат в своём составе большое количество природных сахаров. Сухофрукты имеют липкую поверхность, поэтому они легко налипают на зубы и вокруг них, отчего удалить их оттуда может быть непросто. Таким образом, сахар длительное время находится во рту, что позволяет ему принести значительный ущерб. Данная проблема особенно актуальна для людей, страдающих ксеростомией (сухостью полости рта), так как у них вырабатывается недостаточное количество слюны. Соответственно, количества вырабатываемой слюны не хватает для удаления сахаров, что приводит к высокой вероятности появления кариеса. Если у человека нет возможности почистить зубы сразу после употребления пищи, то рекомендуется съесть какую-нибудь волокнистую пищу, например, свежее яблоко или морковь, выдержанный сыр, пожевать жевательную резинку с чистым ксилитолом или даже побаловать себя кусочком тёмного шоколада. Это поможет повысить уровень кислотности в полости рта относительно щелочной среды, что способствует минимизации риска возникновения кариеса.

*Вопрос:* Если ланч состоит из трёх блюд: сэндвича, моркови и печенья, в какой последовательности следует употребить эти продукты?

*Ответ:* Сначала сэндвич, затем печенье, в конце – морковь. Рафинированные сахара не должны быть последними в числе съеденных продуктов, потому что именно они приводят к быстрому возникновению кариеса. Такие продукты, как морковь и стебель сельдерея, способствуют очищению полости рта после принятия пищи.

Если рассматривать с позиции питательности продуктов, в сахаре очень низкое содержание полезных веществ. Он часто употребляется вместо белков, хороших жиров, пищевых волокон и пищи, богатой витаминами и минералами. Более того, чтобы переварить рафинированный сахар, организму нужно задействовать большое количество витаминов и минералов, которые могли «пригодиться» ему для других целей. Также сахар оказывает негативное воздействие на нашу иммунную систему. Дрожжи, размножающиеся в сахаре, и рацион питания, богатый продуктами с высоким содержанием крахмала, часто приводят к кандидозу<sup>55</sup> – серьёзному грибковому заболеванию. Особенно подвержены развитию кандидоза люди со слабой иммунной системой. Данное заболевание может иметь очень неприятные симптомы, в том числе боли, депрессию, утомляемость и общее нарушение нормальной жизнедеятельности организма. Кроме того, сахар способен нейтрализовать положительное воздействие необходимых жирных кислот и снизить активность белых кровяных телец.

Кленовый сироп	<p><i>сладкий сироп из сока дерева сахарного клёна, красного клёна, чёрного клёна или остролистного клёна. Часто употребляют в качестве добавки к блинам или вафлям. Также может использоваться в приготовлении многих других блюд, от мороженого до кукурузного хлеба. Кроме того, кленовый сироп используется в качестве ингредиента для приготовления выпечки или десертов. Настоящий кленовый сироп имеет легкий древесный привкус.</i></p>
----------------	---

<sup>55</sup> **Кандидоз** (молочница) — одна из разновидностей грибковой инфекции, вызывается микроскопическими дрожжеподобными грибами рода *Candida* (в первую очередь — *Candida albicans*). Всех представителей данного рода относят к условно-патогенным (Википедия).

Вид	Подробности
Чёрная патока	побочный продукт сахарного производства; сиропобразная жидкость тёмно-бурого цвета со специфическим запахом. В США и Канаде тростниковая меласса используется в кулинарии как сироп и довольно популярна в этом качестве.
Глюкоза	один из самых распространённых источников энергии в живых организмах на планете. Встречается в соке многих фруктов и ягод, в том числе и винограда, отчего и произошло название этого вида сахара.
Лактоза	содержится в молоке и молочных продуктах. Молекула лактозы состоит из остатков молекул глюкозы и галактозы. Лактозу иногда называют молочным сахаром.
Декстрин	полисахарид, получаемый термической обработкой картофельного или кукурузного крахмала. Образуется из крахмала в ротовой полости человека под действием $\alpha$ -амилаз. Применяется в основном для приготовления клеящих средств, а также в пищевой, лёгкой промышленности и литейном производстве.
Сахароза	является весьма распространённым в природе дисахаридом. Она встречается во многих фруктах, плодах и ягодах. Особенно велико содержание сахарозы в сахарной свёкле и сахарном тростнике, которые и используются для промышленного производства пищевого сахара.
Сорбитол	часто применяется как заменитель сахара, его можно встретить в диетических продуктах и диетических напитках (например, жевательной резинке без сахара). В естественном виде встречается в косточковых плодах, водорослях, высших растениях.
Солод	намоченные и пророщенные семена злаков: чаще всего ячменя, реже — ржи, пшеницы, кукурузы, тритикале. Проращивание зёрен злаковых культур позволяет запустить процесс ферментации. Для прекращения дальнейшей ферментации и удаления лишней влаги пророщенные семена сушат горячим воздухом. Солод служит основой для производства ферментированных напитков — пива, кваса, кулаги, махсымы, а также виски.
Мальтоза	содержится в больших количествах в проросших зёрнах (солоде) ячменя, ржи и других зерновых; обнаружен также в томатах, в пыльце и нектаре ряда растений. Известен только у некоторых видов бактерий. В животном и растительном организмах мальтоза образуется при ферментативном расщеплении крахмала и гликогена. Мальтоза легко усваивается организмом человека.
Изомальт*	бесцветные, сладкие на вкус кристаллы, растворимые в воде. По сладости изомальтит близок к сахарозе (0,5 сладости сахарозы), но плохо всасывается в кишечном тракте, используется как подсластитель и сахарозаменитель при производстве продуктов для диабетиков. Изомальт встречается в природе в сахарном тростнике, сахарной свёкле и мёде. В пищевой промышленности известен и зарегистрирован в качестве пищевой добавки E953.
Ксилитол*	бесцветные гигроскопические кристаллы сладкого вкуса, растворимые в воде, спирте, глицеролах, уксусной кислоте и пиридине. В пищевой промышленности ксилит зарегистрирован в качестве пищевой добавки E967 как подсластитель, влагоудерживающий агент, стабилизатор и эмульгатор.
Другие	Кристаллический, коричневый, кукурузный, нерафинированный, турбинадо (частично рафинированный), инвертированный сахар и сахарная пудра. Мёд. Левулёза. Маннитол. Кукурузная патока с высоким содержанием фруктозы. Фруктоза. Концентрированный фруктовый сок. Декстроза. Стевия*.

*\*Примечание: Некоторые из этих сахаров, например, сахар, полученный из стевии, изомальт и ксилитол, вполне разумно употреблять в пищу. Стевия нормализует кровяное давление и не вызывает кариес. Жевательные резинки, состоящие на 100% из ксилитола или мяты, замедляют рост числа бактерий в полости рта, помогая предотвратить возникновение кариеса.*

### **Гликемический индекс<sup>56</sup> и гликемическая нагрузка<sup>57</sup>**

Кроме того, что мы привыкли потреблять много сахара, мы также зациклены на жирах и углеводах. Люди тщательно изучают этикетку на каждом товаре, выискивая заветную надпись «обезжиренное», часто не задумываясь о том, что недостающие компоненты в продукте могут быть заменены рафинированным сахаром. Многие убеждены, что все углеводы одинаковые, однако это далеко не так. Различные виды ведут себя по-разному и запускают разные реакции при всасывании. Большая часть продуктов питания, и натуральных, и подвергшихся обработке, имеет в своём составе углеводы, которые наш организм расщепляет на моносахариды<sup>58</sup>, и затем они всасываются в кровоток. Они являются для нас основным источником энергии. При потреблении углеводов скорость их превращения в сахар измеряется при помощи понятия «гликемического индекса» (ГИ). Содержание углеводов в продуктах питания измеряется при помощи «гликемической нагрузки» (ГН).

**Люди, предпочитающие завтрак с высоким гликемическим индексом (высоким содержанием сахара), потребляют в течение дня на 80% больше калорий**

Большинство продуктов, относящихся к разряду фаст-фуда, имеют низкое содержание волокон и питательных веществ. Они представляют собой «быструю» еду, которая моментально насыщает и, как правило, составляет высокие показатели и гликемического индекса, и гликемической нагрузки. Данное питание мгновенно утоляет чувство голода посредством повышения уровня сахара в крови. Его высокий уровень остаётся недолго, а после мы снова чувствуем голод и упадок сил. Такая еда также более рафинированная, в ней выше содержание сахара, поэтому её употребление ведёт к возникновению кариеса. С другой стороны, пища с низкими гликемическим индексом и гликемической нагрузкой является «калорийной пищей». Она переваривается организмом медленнее, и мы не чувствуем себя голодными, поскольку такая еда не вызывает резкого скачка сахара и инсулина в крови. Принятие такой пищи не только способствует рациональному снижению веса и улучшению состояния организма в целом, но и из-за низкого уровня сахара в составе помогает сохранить здоровье полости рта. В общем, необходимо сократить потребление рафинированных или переработанных углеводов, выбирая взамен натуральные углеводы (например, овощи), обладающие высокой плотностью питательных веществ и богатые волокнами.

### **Синдром детской бутылочки, или Кариес вскармливания**

Длительный контакт с моносахаридами, сбраживаемых углеводов в различных жидкостях (например, молоке, молочных смесях, соке и даже грудном молоке) может привести к быстрому развитию кариеса у младенцев и маленьких

<sup>56</sup> **Гликемический индекс** (англ. *glycemic (glycaemic) index*, сокращённо *GI*) — показатель влияния продуктов питания после их употребления на уровень глюкозы в крови (далее уровень сахара в крови) – Википедия).

<sup>57</sup> **Гликемическая нагрузка** – относительно новый способ оценки воздействия потребления углеводов, также принимается в расчет не только источник углеводов, но и их количество. По определению гликемический индекс сравнивает одинаковое количество углеводов и позволяет оценить качество углеводов, но не их количество.

<sup>58</sup> **Моносахариды** (от греческого *μονος* — единственный, *sacchar* — сахар), — органические соединения, одна из основных групп углеводов; самая простая форма сахара; являются обычно бесцветными, растворимыми в воде, прозрачными твердыми веществами. Некоторые моносахариды обладают сладким вкусом.

детей. Часто причиной возникновения кариеса становится засыпание ребёнка во время кормления грудью или из бутылочки. Таким образом, жидкость скапливается вокруг зубов, и бактерии, присутствующие во рту у ребёнка, превращают сахар в кислоту. Некоторые продукты, например, морковь, имеют высокий гликемический индекс, но низкую гликемическую нагрузку. Это означает, что, хотя углеводы, входящие в состав данного продукта, быстро всасываются в кровь, содержание углеводов в продукте само по себе низкое, поэтому вряд ли употребление моркови может привести к негативным последствиям.

### **Гликемическая нагрузка**

*Высокая: 20+, Средняя: 11 – 19, Низкая: 10 и ниже.*

<b>Продукты питания</b>	<b>Примерное значение ГН для стандартной порции</b>
<i>Некрахмалистые овощи (горошек, морковь, бобы)</i>	1-3
<i>Картофель фри (1/2 чашки)</i>	24
<i>Картофель в мундире</i>	26
<i>Вареный картофель</i>	14
<i>Апельсин</i>	5
<i>Яблоко</i>	6
<i>Банан</i>	15
<i>Изюм (1/2 чашки)</i>	30
<i>Белый рис (1 чашка)</i>	23
<i>Коричневый рис (1 чашка)</i>	18
<i>Белый хлеб</i>	10
<i>Цельнозерновой хлеб (1 ломтик)</i>	9
<i>Белая булка</i>	25
<i>Спагетти (1 чашка, отваренные)</i>	22
<i>Спагетти (1 чашка, из цельнозерновой муки, отваренные)</i>	15
<i>Пакетированная каша</i>	12-22
<i>Шоколадный батончик</i>	20
<i>Арахис</i>	1
<i>Газированные напитки</i>	15-23
<i>Апельсиновый сок</i>	13
<i>Обезжиренное молоко</i>	4

## Кислотность

Кислотная среда в полости рта может принести значительный вред зубам, став причиной возникновения кариеса и эрозии эмали. Если в полости рта постоянно наблюдается высокая кислотность, это означает, что человек употребляет нездоровую пищу и напитки, либо имеет место хроническая отрыжка желудочного сока, вызванная кислотным рефлюксом или булимией<sup>59</sup>. Так как уровень кислотности играет значимую роль для поддержания здоровья, стоматологи предупреждают о необходимости проверки уровня pH слюны. Многие другие заболевания и нарушения можно также связать с повышенной кислотностью среды. Признаками этого являются снижение жизненной энергии, головные боли, депрессия и появление во рту язв. Негативное воздействие на организм имеет и повышенная щелочность среды. Нашей целью является достижение нейтральных значений кислотности слюны в пределах между 6,4 и 7,4 по шкале pH.

### Знаете ли вы?

Кислотность измеряется по шкале pH – химического показателя, который показывает, какой является среда – кислотной или щелочной. Шкала pH имеет значения от 0 до 14, при этом значения от 0 до 6,9 свидетельствуют о кислотности среды, а значения от 7,1 до 14 – о щелочности среды. Значение pH 7,0 говорит о том, что среда является нейтральной. Значения pH измеряются по нарастающей шкале.

К счастью, наш организм обладает способностью самостоятельно нейтрализовать уровень кислотности, если мы правильно его «подкармливаем». Делая выбор в пользу свежей натуральной пищи, обладающей высокой плотностью питательных веществ, мы позволяем своему организму создавать и поддерживать сбалансированную систему, которая отвечает за наше здоровье и благополучие. Не подвергшиеся обработке органические фрукты и овощи лежат в основе здоровой жизни. В них наибольшая концентрация белков, которые обеспечивают нормальный обмен веществ и, по сути, являются лучшим лекарством. Кальций тоже помогает снижению уровня кислотности организма. Свежие овощи, такие как брокколи, цветная капуста и морковь, обязательно должны входить в ежедневный рацион питания.

**Чем больше пережёвывать овощи, тем больше питательных веществ получит наш организм**

Процесс тепловой обработки часто уничтожает все полезные вещества, содержащиеся в пище. Подвергшиеся обработке продукты питания и напитки (например, алкоголь или газировка) изменяют уровень кислотности нашего организма и мешают усвоению щелочных минералов (натрия, кальция, магния и калия). Так, спортивные напитки способны создать слишком кислую среду, что очень вредно для здоровья зубов. Таким образом, зубы начинают декальцинироваться, становясь более подверженными эрозии и механическим повреждениям. Считается, что нашему организму требуется порядка пяти часов для восстановления нейтральной среды после употребления кислотных напитков. Повышенная кислотность также мешает работе иммунной системы, делая нас более уязвимыми перед хроническими заболеваниями. И напротив рацион питания, состоящий из пищи с высокой плотностью питательных веществ, отвечает за прочность и надежность наших тканей. Итак, сбалансированная среда снижает риск возникновения заболеваний, поддерживает здоровье организма в целом и препятствует развитию кариеса.

<sup>59</sup> Нервная булимия (от греч. βούς – бык и λιμός – голод, также волчий голод, кинорексия) – расстройство приёма пищи, для которого характерны повторные приступы переедания и чрезмерная озабоченность контролем массы тела, что приводит человека к принятию крайних мер, призванных уменьшить влияние съеденного на массу тела.

### **Необходимо помнить!**

Причиной повышения уровня кислотности в организме может быть эмоциональный и физический стресс: сердце начинает биться чаще, мышцы приходят в напряжение, обмен веществ усиливается. Медитации и регулярные упражнения помогают нейтрализовать стресс и активировать работу лимфатической системы, удаляющей из клеток кислотные отходы.

### **Некоторые рекомендации**

#### **⇒ Полоскание и проглатывание**

Если у вас нет возможности почистить зубы сразу после еды, рекомендуется взять в рот небольшое количество воды и применить технику полоскания и проглатывания.

#### **⇒ Правило десяти минут**

90% повреждений в полости рта возникают в течение десяти минут после окончания приёма пищи. Именно поэтому важно избавиться от остатков сахара во рту после употребления сладостей. Сделать это можно, съев кусочек сыра чеддер или ломтик тёмного шоколада, потому что данные продукты способствуют нейтрализации кислоты.

#### **⇒ Правило двух часов**

После употребления кислотной пищи или кислотных напитков следует подождать около одного-двух часов, прежде чем чистить зубы. Кислота ослабляет структуру зубов, если почистить их тотчас. Двухчасовая отсрочка позволяет реминерализоваться. Кроме того, снизить кислотность продуктов можно посредством употребления щелочной пищи или увеличения потребления воды.

#### **⇒ Применение специальных pH полосок**

Измерить значение pH своей слюны можно при помощи специальных pH полосок. Их можно приобрести в аптеках или фармацевтическом отделе супермаркета. Они измеряют уровень кислотности с шагом в 0,2 единицы. Обратите внимание, что уровень кислотности нужно измерять по прошествии хотя бы двух часов после приема пищи и употребления напитков, чтобы указанный результат был корректным. Прогоните свою слюну во рту по кругу, а затем сглотните. Повторите ещё раз, чтобы удостовериться, что слюна свежая и чистая, а затем небольшое ее количество поместите на бумагу. pH тест, указывающий на повышенную кислотность или щелочность среды, свидетельствует о возможном наличии у человека каких-либо проблем со здоровьем, которые необходимо обсудить с лечащим врачом. Чем раньше проблема будет обнаружена, тем проще от неё избавиться.



*«Горечь от низкокачественного лечения тянется гораздо дольше, чем радость от низких затрат»*

Шерман

### Клаус Мутерхес, Германия

Доктор уже более 30 лет занимается эстетической медициной, имеет огромный опыт в изготовлении и фиксации виниров. А когда мы спросили: «Как вы себя чувствуете, когда приклеиваете новые виниры очередному пациенту?», то он, слегка задумавшись, ответил: «Мне всегда страшно и волнительно». И мне тут же полегчало, ведь я испытываю похожие чувства как перед фиксацией, так и во время нее!

Несомненно, на протяжении последних двадцати лет стоматология развивалась гораздо быстрее, чем когда-либо в прошлом. В то время, пока технологии создают для практикующих врачей современные, более мощные инструменты, наука представляет альтернативное понимание здоровья и эстетики. Но есть и нечто более важное: меняется позиция общества относительно стоматологии. Больше не нужно бояться стоматологов, ведь существуют новые методы и подходы, поэтому всё большее количество людей использует возможность ухаживать за полостью своего рта.

Благодаря стремительному развитию технологий и использованию новейших материалов, стало возможным применение малоинвазивной стоматологии (минимальная обточка зуба как при установке коронки или винира, так и при лечении кариеса). Стоматологи пребывают в постоянных поисках наиболее простых способов решения проблем с зубами. О чём бы ни шла речь, будь то удаление кариеса, лечение заболеваний десен или создание красивой улыбки, философия стоматологов основывается на трёх понятиях: определить, предотвратить и восстановить. Важной целью всегда является восстановление здоровья зубов и десен с минимальным стоматологическим вмешательством.

В наше время здоровье зубов рассматривается в контексте общего состояния организма пациента. Многие колледжи и университеты Северной Америки уже переделывают свои учебные программы, чтобы отразить имеющиеся изменения (институт Торонто, LVI в штате Невада, Бостонский институт), чего пока нет, к сожалению, в России. Практикующие стоматологи воспринимаются там, — не просто как люди, занимающиеся лечением кариеса и созданием красивых улыбок, но и как часть команды многопрофильных специалистов, объединивших свои усилия с целью предотвращения развития хронических заболеваний. Несмотря на множество потраченных лет, подобную команду удалось собрать и в клинике «Стоматологическая группа «Гарант» — коллектив, работающий в одном концепте и направлении. Все принципы консультаций, ведения взаимного сотрудничества друг с другом и с пациентом приняты нами после длительного анализа работы и рекомендаций коллег за рубежом! Таким образом, стоматологи теперь измеряют давление, более подробно изучают анамнез, а также собирают информацию о любых факторах риска, которые имеют влияние на здоровье в целом. Они записывают данные о курении, потреблении газированных напитков, рационе питания, оценивают размер шеи и отмечают уровень физической активности, а также принялись за изучение сна. Необходима полная информация, чтобы обнаружить причины заболеваний (болезни сердца и диабет), — наша роль заключается в том, чтобы помочь пациенту предотвратить их возникновение.

### Знаете ли вы?

Кратность прохождения профессиональной гигиены полости рта в кабинете стоматолога или гигиениста — раз в четыре месяца. Тот привычный период (раз в шесть месяцев) всего лишь навязан американцам страховыми компаниями, а мы просто переняли данную практику. Этот факт я открыл для себя после турне по Калифорнии (обмен опытом с коллегами из США).

В дальнейшем роль стоматологов будет лишь усиливаться, и терапевты, медицинские сестры, фармацевты, дантисты, врачи-гигиенисты и прочие практикующие доктора пойдут на тесное сотрудничество. Стоматологи здесь выступают в качестве «привратника», являющегося первой линией защиты здоровья целого организма и общего благополучия. Наиболее важным является то, чтобы врач и зубной техник работали в едином тандеме, чтобы с полуслова понимали друг друга, чтобы они обладали глубинными знаниями, творческим потенциалом, незаурядными способностями в стоматологии, не останавливаясь в своем совершенстве. И, главное, чтобы со всей отдачей и любовью относились к собственной профессии. К сожалению, так бывает не всегда, но я всегда к этому стремился. Решая проблемы ротовой полости, мы снижаем риск возникновения других заболеваний. Качество нашей ежедневной и профессиональной заботы, а также наша внимательность к своему здоровью приводят к гармонии и счастливой жизни. Наконец, стоматология сейчас основывается на желании, а не на необходимости!

## **В данном разделе будем вести речь о тех новинках, которые есть в нашей клинике**

*«Ничто не вечно, но я стараюсь сделать НАВСЕГДА»*

*Клаус*

### **Люминиры**

Очень много в Интернете сказано про различные возможности эстетического протезирования. Американская компания «Церинейт» воспользовалась приемами современного маркетинга и ввела тем самым огромное количество людей в заблуждение. Но только не профессионалов! Теперь у большинства потребителей бытует мнение – люминиры это хорошо, потому что без обточки, в отличие от виниров, которые осуществляются с жесткой обточкой, а значит, это плохо. На самом же деле и виниры, и люминиры – всё одно есть **ВИНИРЫ**, разница лишь в том, кто является их изготовителем. Постараемся развеять мифы о люминирах.

### **Правда и ложь о люминирах:**

✓ **Самые прочные.** На рынке уже двенадцать лет существует керамика «e.max», которая по своим характеристикам в три раза прочнее, чем Cerinate, используемая для изготовления люминиров. Теперь же компания Cerinate, которая заявляла об исключительности своей керамики, применяет тот же материал, что и все остальные. Как вам такой вариант?



**Виниры могут помочь решить ряд проблем и сделать любого человека более счастливым**



✓ **Самые тонкие.** Технология прессования, используемая для люминиров, не позволяет получить толщину менее 0,3 мм. Как говорится, куда уже тоньше. Однако современные цифровые устройства в стоматологии и метод 3D-фрезерования позволяет работать с толщиной от 0.2 мм для изготовления виниров. Более того, тонкие люминиры не замаскируют темные зубы и будут просвечивать природный цвет эмали, то есть не сделают его ярким. Поэтому если пациент пожелает белые зубы, то ему заведомо делают люминиры толще, чем заявлено компанией производителем.

✓ **Без обточки.** По факту обточка выполняется очень часто. Это подтверждается всеми докторами, кто делал люминиры. Количество случаев, когда можно действительно выполнить установку люминиров без обточки очень невелико, не превышает 10%. Это могут быть как небольшие зубы, так и зубы с промежутками. В рекомендациях к люминирам мелким шрифтом написано, что требуется контурирование эмали – это и есть обточка, но только очень красиво завуалирована за непонятными для всех словами. Более того, огромным недостатком техники «без обточки» является невозможность получить плавный, идеально отполированный переход от винира к зубу, что способно привести к воспалению десны и потере костной ткани в будущем.

Если почитать иностранные форумы про люминиры, то можно узнать много интересного, например, часто задаваемый вопрос: «Почему мои зубы такие большие и искусственные?». Последний раз, находясь в Калифорнии по обмену опытом, я задавал один и тот же вопрос своим коллегам: «Вы делаете люминиры?», и получал однозначный ответ: «Нет!». «Почему?» – продолжал спрашивать я, а они мне: «Мы знаем, что их производят не профессионалы, а мексиканцы, которых используют как дешевую рабочую силу. Нас не устывает качество их работ». И это мне сказали специалисты, которым проще всего заказать и изготовить люминиры, ведь люминирами называются только ВИНИРЫ, сделанные в определенных лабораториях США. Я всегда стараюсь убедить своих пациентов, что им не стоит делать люминиры, потому что эстетический успех винира обеспечивается тремя факторами: яркостью, микрорельефом и прозрачностью режущего края, чего точно нет у люминиров. Сейчас все виды виниров могут сделать вашу улыбку прекрасной без обточки или с минимальным контурированием, если такая возможность имеется у ваших зубов. Я в своей клинике, например, предлагаю пациентам итальянские виниры, так как уверен в их качестве, эстетических свойствах и профессионализме зубных техников, которые их производят.

## Итальянские виниры

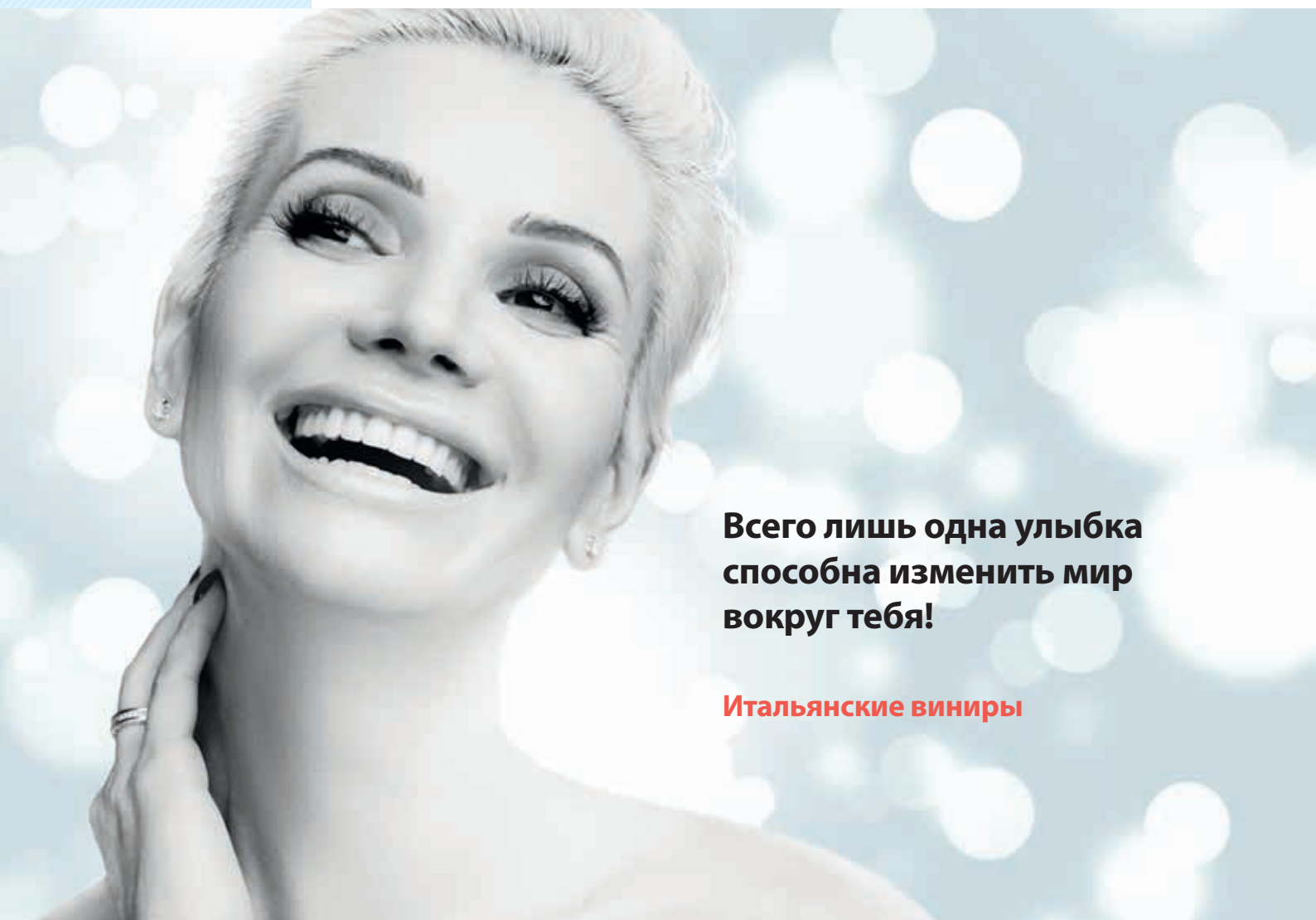
**Исключительно брендовая продукция!**

**Преимущества итальянских виниров:**

- ✓ Защищают зубы от кариеса.
- ✓ При необходимости меняют форму зубов.
- ✓ Устраняют тремы и диастемы, а также незначительную кривизну зубов.
- ✓ Не окрашиваются.
- ✓ Срок ношения не ограничен.
- ✓ Возможность изменить цвет зубов.
- ✓ Восстановление сколов зубов.
- ✓ Абсолютно естественны и не отличаются от собственных зубов.
- ✓ Прочнее собственных зубов.
- ✓ Возможность получить улыбку, о которой ВЫ давно мечтали!

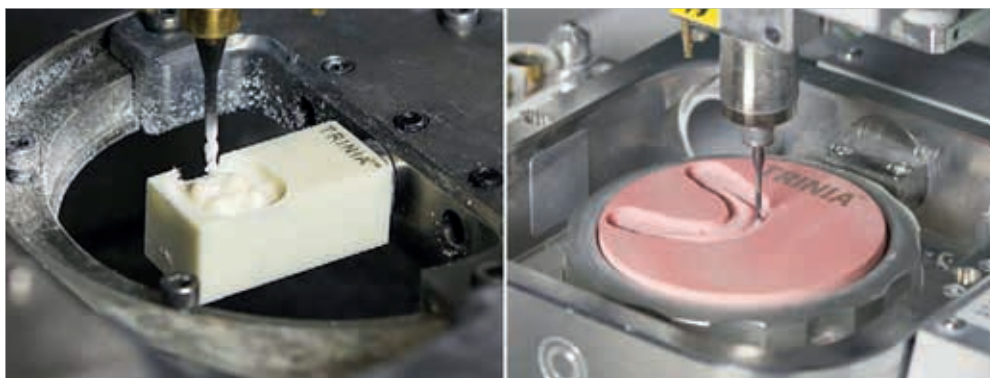
### ***Почему выбирают итальянские виниры?***

- ➔ Очень тонкие, как глазная линза – 0,2 мм.
- ➔ Не требуют обточки, либо минимального контурирования.
- ➔ Никакой боли.
- ➔ Естественные переливы белого цвета, прозрачность режущего края.
- ➔ Подбор идеального естественного цвета.
- ➔ Гармоничная геометрия и форма.
- ➔ Здоровая десна.
- ➔ Изготовление в сертифицированных лабораториях Европы.
- ➔ Безупречное качество, долговечный результат



**Всего лишь одна улыбка  
способна изменить мир  
вокруг тебя!**

**Итальянские виниры**



## TRINIA<sup>60</sup>

Хотелось бы подробнее остановиться на таком материале, как Триниа. Это современный, сделавший настоящий прорыв продукт. Его основные преимущества: он легкий и мягкий, не скалывается, безупречен в отношении гигиены, легко адаптируется при жевании. Из-за усиления стекловолоконным композит становится более прочным – волокна препятствуют образованию трещин и защищают материал от внешних воздействий, а именно ударов, влаги и даже химических веществ. За счет перечисленных свойств Триниа используется не только в стоматологии и медицине, но и в других отраслях. Многие пациенты являются его обладателями и стоматологи поэтому счастливы вместе с ними!

TRINIA может быть смоделирован в любую стоматологическую структуру, например, коронка, мост, съемная или несъемная конструкция. Протезирование на каркасах TRINIA – новый суперсовременный подход, с превосходными клиническими показателями и благоприятными перспективами эксплуатации. В большинстве случаев мы используем именно этот материал для коронок, наблюдая отличные результаты и отсутствие осложнений.

### ***Показания к применению:***

- коронки,
- мостовидные протезы,
- каркасы для временных и постоянных конструкций,
- съемные протезы,
- частично съемные конструкции.

### ***Преимущества зубных конструкций и коронок Триниа:***

- ▶ усиленная прочность – материал TRINIA устойчив даже к самым сильным ударам, что позволяет протезу выдерживать повышенные жевательные нагрузки;
- ▶ легкость материала, за счет чего есть возможность использовать его при протезировании на имплантах с немедленной нагрузкой;
- ▶ комфортные ощущения пациента после фиксации даже протяженных конструкций;
- ▶ высокая эстетика; стекловолоконно имеет белый или розовый оттенок и, в отличие от металла, не просвечивает при протезировании передних зубов.

---

<sup>60</sup> TRINIA - это материал из разнонаправленного многослойного стекловолокна и композита с лучшими биомеханическими свойствами прочности и гибкости, превосходит аналоги из оксида циркона и кобальта, что дает большие возможности в ортопедической стоматологии.

Кроме того, материал полупрозрачен, что позволяет добиться светопропускаемости и наилучшей эстетики;

▶ эластичность – за счет чего можно смоделировать и с легкостью в сжатые сроки создавать сложные ортопедические конструкции;

▶ TRINIA – это безметалловое протезирование, а значит, исключены аллергические реакции;

▶ широкие возможности – стекловолокно может использоваться также в качестве базиса для создания любых протезов с опорой на импланты;

▶ не требуется спекание, что позволяет заметно сократить сроки изготовления готовых протезов, а также добиться наилучшего прилегания будущей конструкции.



**Новейшая разработка  
в стоматологии!**

**Безметалловое  
протезирование TRINIA**

Прочнее диоксида циркония!  
Легче пёрышка!  
Эстетика на грани совершенства!  
Функциональность в реальности!

## **Элайнеры**

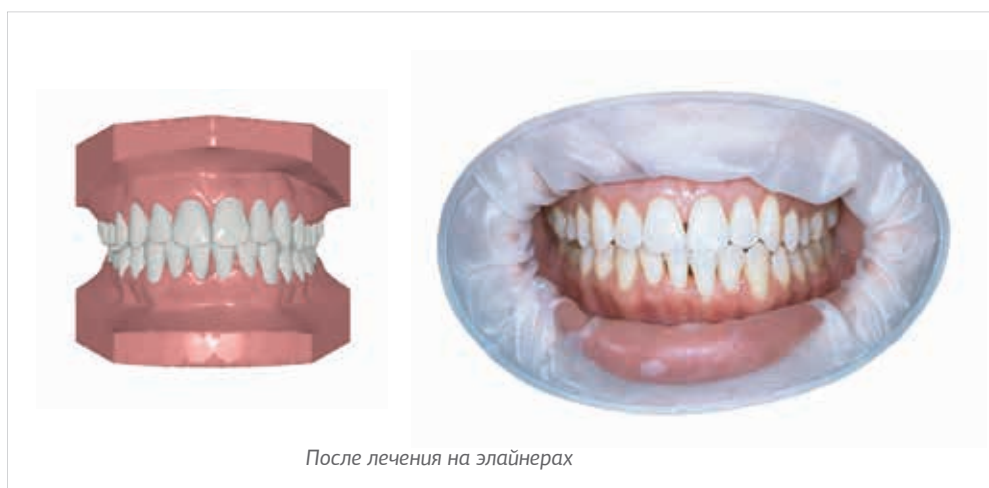
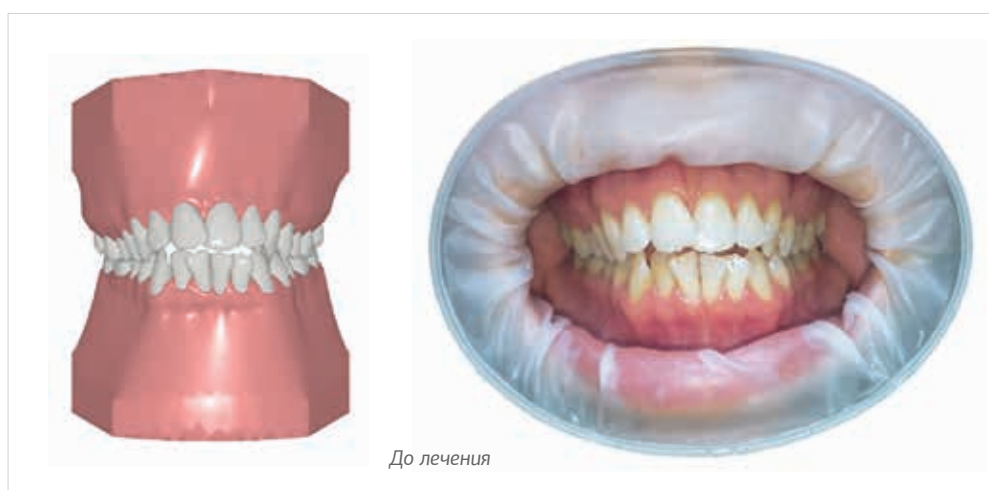
*Преимущества элайнеров:*

- ▶ Возможность увидеть результат до начала лечения.
- ▶ Лечение элайнерами на 50% короче, чем на брекет-системах.
- ▶ Эстетично, элайнеры абсолютно незаметны на зубах.
- ▶ Удобство в использовании, элайнеры можно легко снять.

- ➔ Максимально естественный и гарантированный результат.
- ➔ Абсолютно безболезненно.
- ➔ Комфорт гигиены полости рта.
- ➔ Возможность сохранить здоровую эмаль зубов.
- ➔ Не требует частого посещения стоматолога.

Средний срок ношения брекетов 2,5 года, так зачем ждать так долго, если есть уникальная возможность изменить вашу улыбку гораздо быстрее, да еще с комфортом и без комплексов, незаметно для окружающих. Вот еще несколько причин сказать «НЕТ» брекетам:

- ➔ Лечение на элайнерах в два раза быстрее, чем на брекет-системах.
- ➔ Не дороже брекетов.
- ➔ Предсказуемость – система элайнеров позволяет точно знать, как долго продлится ваше лечение.



Эффективное исправление прикуса и выравнивание зубов в максимально короткие сроки без брекетов, благодаря ношению элайнеров, уже много лет доступно в «Стоматологической группе «ГАРАНТ» – одном из лидеров Дальнего востока в данном направлении и первым в Приморском крае.

Стоматологическая группа ГАРАНТ г. Владивосток, ул. Кирова д. 45

Без комплексов

В 2 раза быстрее

**РОВНЫЕ ЗУБЫ  
БЕЗ БРЕКЕТОВ!**

8(423)253-18-81 8(423)293-14-41

moigarant.ru

лицензия № ЛО-25-01-001493 от 27.07.2012.



## Система Flexi Vibe

Уникальность системы AcceleDent состоит в восстановлении клеточного баланса костной ткани челюстей человека, что играет значительную роль в эффективности и стабильности результатов лечения на элайнерах. При передвижении зубов важно, чтобы ваша кость оставалась здоровой, а для этого необходим устойчивый баланс между функциями клеток-остеобластов, которые синтезируют костную ткань, и клеток-остеокластов, ее разрушающих. Для передвижения зубов также важно, чтобы данный процесс был максимально сбалансирован. Воздействовать на него оказалось возможным посредством применения микровибрации, по принципу которой работает система AcceleDent. Данная технология позволяет с гораздо большей эффективностью достигать запланированного результата лечения и сократить сроки практически вдвое! Одно из главных желаний пациента в стремлении стать обладателем красивой улыбки достигается с помощью стоматологической клиники «Гарант» – одной из немногочисленных клиник в России, где применяется уникальная методика. Сегодня это стало реальностью!



Невероятно, насколько инновационная американская система AcceleDent и система прозрачных элайнеров Флексы, позволяет экономить время коррекции прикуса и выравнивания зубов

## Элайнеры Флексы

На сегодняшний день качественный выбор современного человека должен пасть на системы по выравниванию зубов с помощью элайнеров Флексы. Их результат предсказуем и виден до начала процедуры. Весь курс лечения проходит при поддержке зарубежных коллег, как итальянских, так и американских. Система позволяет ускорить процесс выравнивания зубов на 50% по сравнению с ношением брекетов. Они абсолютно невидимы для окружающих. И как же без высокого уровня комфорта и гигиены ваших зубов на капшах, что позволит избежать возможного кариеса. Однако лечение ортодонтического пациента требует (или желательно) параллельного наблюдения и сопровождения у остеопата.

**Флексы - выравнивание зубов без брекетов!**

### **Преимущества элайнеров Флексы:**

- ⇒ Самый современный способ выравнивания зубов и исправления прикуса.

 **Flexi** *Signer*

Лечение на флексах  
безболезненно и  
комфортно



- ⇒ Выравнивание зубов начинается с самого начала лечения.
- ⇒ Прозрачная альтернатива брекетам.
- ⇒ Элайнеры изготавливаются индивидуально. По итальянским технологиям в России.
- ⇒ Абсолютно безболезненно.
- ⇒ Не требует частого посещения стоматолога.

**Мои рекомендации просты: элайнеры – это бережное, безопасное и эффективное решение для выравнивания зубов и исправления прикуса**

Мы внедрили совершенно инновационную методику AcceleDent, позволяющую ускорить процесс лечения на элайнерах, сделать его более эффективным и стабильным, практически на 50% быстрее, чем на брекетах.



## Каппы

Каппы – самый удобный метод исправления прикуса. Он подходит как подросткам, так и взрослым и не вызывает никаких сложностей с уходом за зубами. В ритме современной жизни и активном развитии стоматологического рынка все больше появляется специализированных капп, нацеленных на исправление прикуса. Прозрачный материал, из которого они изготавливаются, практически незаметен, а процесс лечения проходит на высшем уровне! Наиболее прогрессивными до настоящего времени считались каппы американского производителя INVISALIGN. Совсем недавно стало возможным использовать для выравнивания зубов каппы российского производства, что существенно снизило стоимость лечения и сделало его более доступным пациентам стоматологических клиник.

**Каппы Флексы – инновационное решение от отечественного производителя под итальянским контролем, не уступающие лучшим зарубежным аналогам**

Флексы помогут исправить различные ортодонтические проблемы, такие как скученность, неровные зубы или промежутки между ними.



### Три шага до красивой и здоровой улыбки:

- ✓ Если вы желаете выровнять зубы, то технология Флексы – это прозрачный и удобный выбор.
- ✓ Нет металлических дуг. Нет брекетов. Нет смущения!
- ✓ Лечение в три посещения: врач снимет слепки + 3D моделирование новой улыбки + доктор выдает новые каппы.
- ✓ Каждая каппа постепенно перемещает зубы до вашей идеально ровной улыбки.
- ✓ 3D Smile делает процесс выравнивания зубов простым и комфортным от начала до конца.
- ✓ Вы сможете свободно улыбаться, пока зубы выравниваются!

## Выравнивание зубов в два раза быстрее брекетов!



На 40% эффективнее!  
Консультация бесплатно!

Заметное преображение  
вашей улыбки,  
незаметный процесс лечения!

## Преимущества Флексов:

**О преимуществах я знаю не по наслышке.  
Я сам прохожу лечение на них.  
Сам все прочувствовал**

### **- Возможность увидеть результат до начала лечения.**

Мы сможем вам отправить полный виртуальный план на телефон, благодаря простому и удобному софту вы сможете сами стать участником планирования, нажимая на кнопку Play, увидеть мультимедиа - перемещения ваших зубов. Уверен, что результат лечения очень зависит от мотивации пациента. А когда вы сами видите результат еще до начала лечения, когда вы можете им управлять прямо в своем телефоне, вот это самая сильная мотивация. Лечиться и знать, какой реально результат будет в конце лечения, очень приятно.

### **- Лечение элайнерами на 50% короче, чем на брекет-системах.**

### **- Эстетично, элайнеры абсолютно незаметны на зубах.**

### **- Удобство в использовании, элайнеры можно легко снять.**

Для меня и для моих пациентов это преимущество оказалось самым полезным. Это преимущество я еще называю «свободой». Мы все, приходя домой вечером, снимаем с себя все, вплоть до трусов, чтоб снять нагрузку, снять все лишнее, чтоб отдохнуть. Так же и элайнеры, как ни старайся, но это что-то инородное, и их тоже хочется снять, чтоб обрести свободу. Свободу, которую не могут нам дать брекет-системы.

### **- Максимально естественный и гарантированный результат.**

Естественный настолько, что на этапе лечения зубы, как на брекетах, не шатаются.

### **- Абсолютно безболезненно.**

Если не нарушать режима ношения. Я как-то не носил элайнеры около 3 дней, и когда пришлось надеть элайнеры снова, мне было больно. Сам виноват!

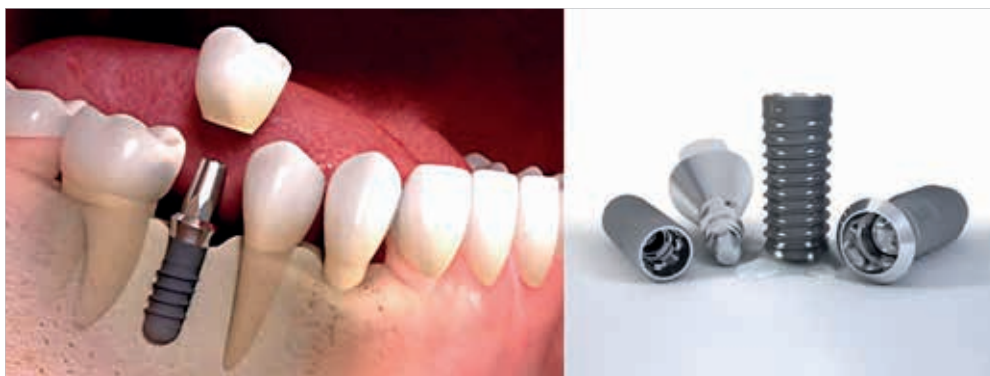
### **- Комфорт гигиены полости рта и возможность сохранить здоровую эмаль зубов.**

Это преимущество немало облегчает нам жизнь. Я и мои пациенты никак не изменили режима, времени и средств гигиены полости рта. Можно есть любую пищу без опасения что что-то застрянет в зубах, чего нельзя сказать про брекет-системы. А если гигиена полости рта не затруднена, значит, и более эффективна, значит, и кариеса нет. После брекетов часто приходится лечить и кариес!

### **- Не требует частого посещения стоматолога.**

Можно так спланировать лечение, что визиты будут необходимы раз в квартал. Можно так спланировать лечение, чтобы визиты были удобны для вашего рабочего или учебного графика. А можно так спланировать, чтоб дополнительные каппы (элайнеры) приходили на адрес вашего проживания. Можно придумать много вариантов, так чтоб ношение было комфортным.





## Импланты Straumann

Для того, чтобы мои пациенты перестали путаться, я придумал свою систему классификации. Она очень проста, поэтому, думаю, будет вам понятна! Есть не так много имплантов, которые стояли у истоков имплантации – я их обычно называл «отцами-основателями». Но отцов не может быть несколько, поэтому на рынке Владивостока представлены всего три системы. Одна из них – это Штрауман! Она, конечно, сильно отличается от других, которые я бы назвал аналогами.

### Теперь поговорим о главном из них

Импланты Straumann помогают воссоздать естественный вид зубов независимо от того, отсутствует у вас один зуб или несколько. Установка имплантов позволяет избежать обтачивания здоровых соседних зубов. Имплант выпол-



**straumann**

**Посмотрите на импланты  
другими глазами!**

**STRAUMANN ROXOLID – прочнее титана!**

Сроки приживления – до 30 дней!  
Пожизненная гарантия!



няет функцию зубного корня, что обеспечивает сохранение здоровой костной ткани и гарантирует отличные долговременные результаты лечения. Имплант является опорой для коронки.

#### **Преимущества имплантов:**

- ✓ Позволяют решить проблему утраченных зубов раз и навсегда!
- ✓ Предотвращают подвижность других зубов и потерю костной ткани.
- ✓ Вы снова сможете нормально жевать и кусать.
- ✓ Импланты улучшают дикцию.
- ✓ Вы почувствуете себя более привлекательными и сможете жить полной жизнью!

### **Импланты помогают сохранить здоровые зубы!**

#### **Знаете ли вы?**

Установка традиционных мостовидных протезов без опоры на имплант приводит к потере костной ткани. В результате у края десны появляется «темная полоска». Консультация со стоматологом позволит определить, подходит ли вам имплантационное лечение.

При установке традиционных мостовидных протезов соседние зубы, на которые опирается реставрационная конструкция, обтачиваются. Таким образом, в данном случае протезирование сопряжено с повреждением здоровых зубов.



### **Швейцарское качество STRAUMANN!**

Посмотрите на импланты другими глазами!  
STRAUMANN ROXOLID – прочнее титана!  
Сроки приживления – до 30 дней!  
Пожизненная гарантия!



## Протезы с опорой на импланты

### Преимущества протезов с опорой на импланты:

- ✓ Подвижность протезов исключена.
- ✓ Отсутствие негативного влияния на дикцию при установке стандартных протезов.
- ✓ Вы сможете нормально жевать и кусать.
- ✓ Вы лучше ощутите вкус.
- ✓ Вы способны наслаждаться любимым блюдом.
- ✓ Вы почувствуете себя более уверенно.

### Почему стоит сказать – ДА!

*Смогу ли я нормально есть во время периода заживления?*

- Да, в большинстве случаев вы сможете употреблять любые продукты. Возможно, вас попросят некоторое время не жевать на той стороне, где был установлен имплант. Однако вскоре после операции вы снова способны наслаждаться любимой пищей.

*Можно ли во время заживления установить коронку на место отсутствующего зуба?*

- Да, в большинстве случаев во время заживления на место постоянной коронки вам будет установлена временная. Стоматолог подберет вам оптимальный вариант временной реставрационной конструкции.

*Является ли зубная имплантация распространенной хирургической операцией?*

- И снова - Да! За несколько десятилетий импланты были установлены уже нескольким миллионам пациентов. Специалисты-имплантологи имеют значительный опыт и высокую квалификацию. Имплантационная система Straumann является результатом более тридцати лет научных исследований и успешной клинической деятельности.

*Процедура по установке имплантов относительно безболезненна?*

- Да-Да! Многие пациенты утверждают, что удаление зубов более болезненно, чем установка имплантов. Данная процедура обычно проводится под местной анестезией в кабинете стоматолога.



Пример протезирования на имплантах при полном отсутствии зубов

Теперь стало ясно, как принимать решение и какую систему следует устанавливать. Ведь понятно, что исследовательские институты, патенты, ноу-хау той же компании Штрауманн остаются в секрете, что значительно отличает их от аналоговых имплантов.



## Лечение Micro

Сегодня микроскоп стал довольно популярной технологией в стоматологических кабинетах. Он активно рекламируется как услуга или волшебная палочка в лечении, но это далеко не так. Да, конечно, микроскоп упрощает жизнь стоматологам, дает больше возможностей для самого пациента, чтобы получить более предсказуемый и качественный результат, но в равной степени не гарантирует вышеперечисленные преимущества. Мне приходилось видеть множество работ, сделанных в микроскопе, и они никак не соответствовали современным требованиям; видел также много работ без микроскопа на высочайшем уровне! Выбирайте компании или врачей, которые имеют большой опыт лечения с данной технологией. Доктор Массирони, считающийся лидером работы в микроскопе, на курсах которого мне посчастливилось побывать, однажды сказал: «Наиважнейшая задача микроскопа – это, прежде всего, сохранить здоровье врача, который будет сидеть ровно и, не сгибаясь, сохранит здоровье своего позвоночника!». Поэтому, пациенты и коллеги, микроскоп есть изобретение для нас, врачей! А теперь поговорим о самой машине: нейрохирургическая точность при лечении под микроскопом позволяет спасти даже самые безнадежные зубы; диагностика и качество становятся невероятными!

### **Лечение Micro позволяет:**

- ▶ Лечить кисты и гранулемы<sup>61</sup>.
- ▶ С легкостью извлекать обломки инструментов из каналов.
- ▶ Найти все устья дополнительных и основных каналов.
- ▶ Диагностировать микротрещины.
- ▶ Спасать от удаления даже самые «безнадежные» зубы.
- ▶ Диагностировать и лечить кариес на ранних стадиях развития, незаметный при обычном визуальном осмотре.
- ▶ Максимально сохранять здоровую ткань зуба при установке пломбы.
- ▶ Не пропустить неплотно прилегающие участки старых пломб и плохо установленные коронки (потенциальные источники воспаления).

### **Вам необходим микроскоп, если:**

- ▶ Зуб неоднократно лечили, но он периодически воспаляется.
- ▶ Вас направили на удаление зуба, так как каналы непроходимы.
- ▶ Снимок показал, что у вас сложные разветвлённые каналы.

---

<sup>61</sup> **Гранулематозное воспаление** — воспаление, которое характеризуется образованием гранулём (узелков), возникающих в результате пролиферации и трансформации способных к фагоцитозу клеток (Википедия).

- ▶ Проводится эстетическая реставрация.
- ▶ Вы относитесь к своему здоровью трепетно и привыкли получать качественное лечение в допустимые сроки.



## Микроскоп - как надежда на долговечный результат!

Сегодня все труднее встретить клинику, у которой в арсенале не было бы стоматологического микроскопа. Сферы его применения в стоматологии настолько разнообразны, что каждый врач использует его в своей работе для получения максимально качественного результата - это касается и протезирования, и лечения кариесов и корневых каналов, некоторые даже выполняют гигиену полости рта, вооружившись им, многие хирурги пользуются им во время операций. Сейчас самым важным и популярным направлением, на мой взгляд, является именно лечение корневых каналов с помощью микроскопа. Дентальный микроскоп помогает врачу увидеть то, что не видно обычным взглядом, а не лечить вслепую, увидеть то, что скрыто от глаза даже при анализе компьютерной томографии (например, трещины и т.д.). Дентальный микроскоп придает точность действиям врача и помогает выполнить свою работу на более качественно-профессиональном уровне, но не ускоряет его работу.

***Выбирайте клиники, где лечение ваших зубов проводится под микроскопом.***

## Метод имплантации и протезирования – все на 4!

Сейчас очень часто мы можем увидеть рекламу в Интернете, в журналах о методе восстановления утраченных зубов всего лишь на 4 имплантах. Главным лозунгом этой методики являются:

- меньше имплантов – значит дешевле;
- всего 4 импланта, и, вероятнее всего, не нужно наращивать кость – и опять дешевле;
- всего 4 импланта – значит быстрее, так как зачастую можно поставить конструкцию сразу после операции и наградить пациента зубами, не дожидаясь полного приживления имплантов.

Никто не говорит и не вспоминает при этом «отца-основателя» данной методики – португальца Paulo Malo (по-русски очень смешно звучит «поломало»).

Он был откровенен при последней встрече со своими студентами и сказал, что даже не ожидал, как станет популярно его предложение решать проблему беззубых челюстей. Да, такая методика подходит только для беззубых челюстей. Он сказал, что, придумывая концепт все на 4, рассчитывал только на пожилых пациентов срок службы имплантов и конструкции на них – до 5-7 лет. Представляете, всего 5-7 лет! Сейчас нам это предлагают во всех рекламных программах как самое лучшее, быстрое и вечное предложение, а это не так, и не всегда возможно. Даже идеально следуя всем стандартам подготовки к дентальной имплантации, включая детальный анализ компьютерной томографии и визуальный осмотр полости рта, при установке 4 имплантов невозможно сказать заранее, будет ли возможна так называемая «немедленная нагрузка». Конечно, на нижней челюсти, где кость более плотная, более высоки шансы получить конструкцию на имплантах сразу после операции имплантации. На верхней же челюсти шансы всегда меньше, так как кость там мягче, и только хирург и то и только после завершения операции сможет сказать, возможна ли «немедленная нагрузка» или нет!

Нет-нет, я не отрицаю эту методику или возможность, я и сам часто прибегаю к такому пути решения вопроса – поставить только 4 импланта. Но, если есть возможность поставить 6 имплантов, лучше это сделать для более стабильного результата и не идти на поводу только лишь у рекламных предложений, которыми сейчас оперируют многие, лишь бы удовлетворить желание пациента, забывая о биомеханике, биологии и т.д.

***Кстати, сегодня есть еще более новое предложение от разработчиков имплантов: можно протезироваться условно съемной конструкцией внизу всего лишь на трех имплантах. Уверяю, что этого достаточно! Думайте сами. ☺***





**Профессиональная и максимально точная диагностика стоматологических заболеваний является залогом дальнейшего успешного лечения**



## **Интраоральная камера<sup>62</sup>**

**Интраоральная камера позволяет:**

- ✓ Обеспечить качественную, надежную и простую систему постановки диагноза.
- ✓ Продемонстрировать пациенту всю полость рта и наглядно пояснить план лечения.
- ✓ Удостовериться пациенту в необходимости лечения и в последующем оценить его качество.
- ✓ Цифровые изображения, полученные с камеры, достоверно подтверждают правильность диагноза и выбираемого плана лечения.
- ✓ Увидеть самые труднодоступные участки полости рта, а также повысить мотивацию к лечению и осознанности выбираемого пациентом лечения.

## **Эндодонтическая технология SAF**

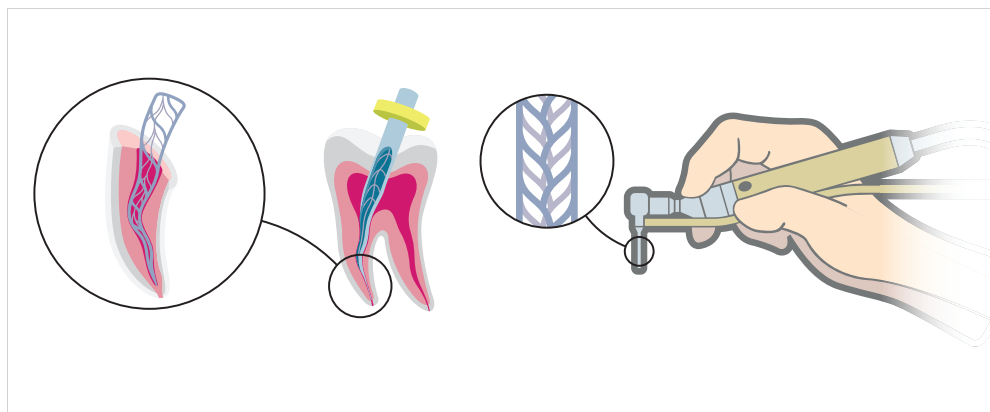
**Эндодонтическая технология SAF:**

- Повышенная гибкость и эластичность файла позволяет качественно лечить корневые каналы зубов любой формы.

### **Революция в области лечения и обработки зубного канала**

- Самоадаптирующийся файл принимает соответствующую корневому каналу форму, таким образом зубной канал обрабатывается со всех сторон одинаково.
- SAF позволяет проводить лечение качественно, без «переделок», поскольку он не «сверлит», а шлифует стенки канала.
- SAF не ломается (в отличие от традиционных файлов).

<sup>62</sup> **Интраоральные камеры** – представляют собой миниатюрные видеоустройства, встроенные в наконечник небольшого прибора, к которому подключён монитор. При вводе его в ротовую полость на экране появляется изображение зубов, увеличенное во много раз (от 10 до 40). При этом даже простейшая камера (без компьютера) выводит изображения на экран монитора и позволяет сохранять одновременно до четырёх снимков.



## Технология пломбирования

### Преимущества системы Beefill Pack:

- Высокоточное трехмерное пломбирование канала.
- Позволяет пломбировать корневые каналы абсолютно герметично, что полностью исключает вероятность инфицирования после пломбировки.
- Качественное пломбирование как основных корневых каналов, так и дополнительных.
- Полный контроль процесса пломбирования, что исключает попадание материала за верхушку канала.

Метод трехмерной obturatio<sup>63</sup> системы корневых каналов отвечает всем требованиям европейских стандартов лечения и позволяет врачам-стоматологам нашей клиники проводить высококачественное лечение зубов с максимальной точностью.



<sup>63</sup> **Обтурация** (лат. *obturatio* — закупоривание) — закупорка полого анатомического образования с нарушением его проходимости. Нарушение проходимости может развиваться как в связи с патологией в пределах полого органа, так и из-за его сдавления извне (Википедия).

## Система релаксации NuCalm

NuCalm использует четыре компонента, которые работают вместе, чтобы привести тело в состояние глубокого покоя. Вы будете чувствовать релаксационные эффекты уже через 3-5 минут.

**Такой эффект достигается с помощью четырех составляющих:**

- ✓ Специального препарата (таблеток), содержащего строительные белки.
- ✓ Микротоковой стимуляции (по одному датчику за ухом).
- ✓ Музыка (шума) на определенных частотах (8-12 Гц в сек).
- ✓ Светоблокирующих очков для исключения внешних раздражителей.

Технология NuCalm совсем недавно получила распространение в области стоматологии, но, без сомнения, имеет свои преимущества:

- ✓ Избавление от чувства страха и тревоги в кресле у стоматолога.
- ✓ Расслабление мышц в течение процедуры.
- ✓ Применение меньшего количества анестезирующего препарата.
- ✓ Снижение слюноотделения и подавление рвотного рефлекса и др.
- ✓ Вы будете в состоянии глубокой релаксации в течение всей процедуры.
- ✓ Ваше тело будет менее восприимчиво к лечению.
- ✓ Ваша двигательная активность в кресле будет притупляться, что сведет к минимуму риск для вас и вашего стоматолога или гигиениста во время процедуры.
- ✓ Вы будете в сознании и в состоянии реагировать на голосовые команды во время процедуры.

Когда вы будете использовать систему NuCalm, получая спа как лечение для вашего разума и тела, то вы также извлечете выгоду от приема стоматолога. Ваш стоматолог может теперь сосредоточиться исключительно на том, что у вас болит или беспокоит, а не тревожит.



**Больше нет  
страха и тревоги  
при лечении зубов**

NuCalm – революционная технология, которая расслабляет тело и разум без медицинских препаратов.

Почувствуй себя как на курорте в стоматологическом кресле!



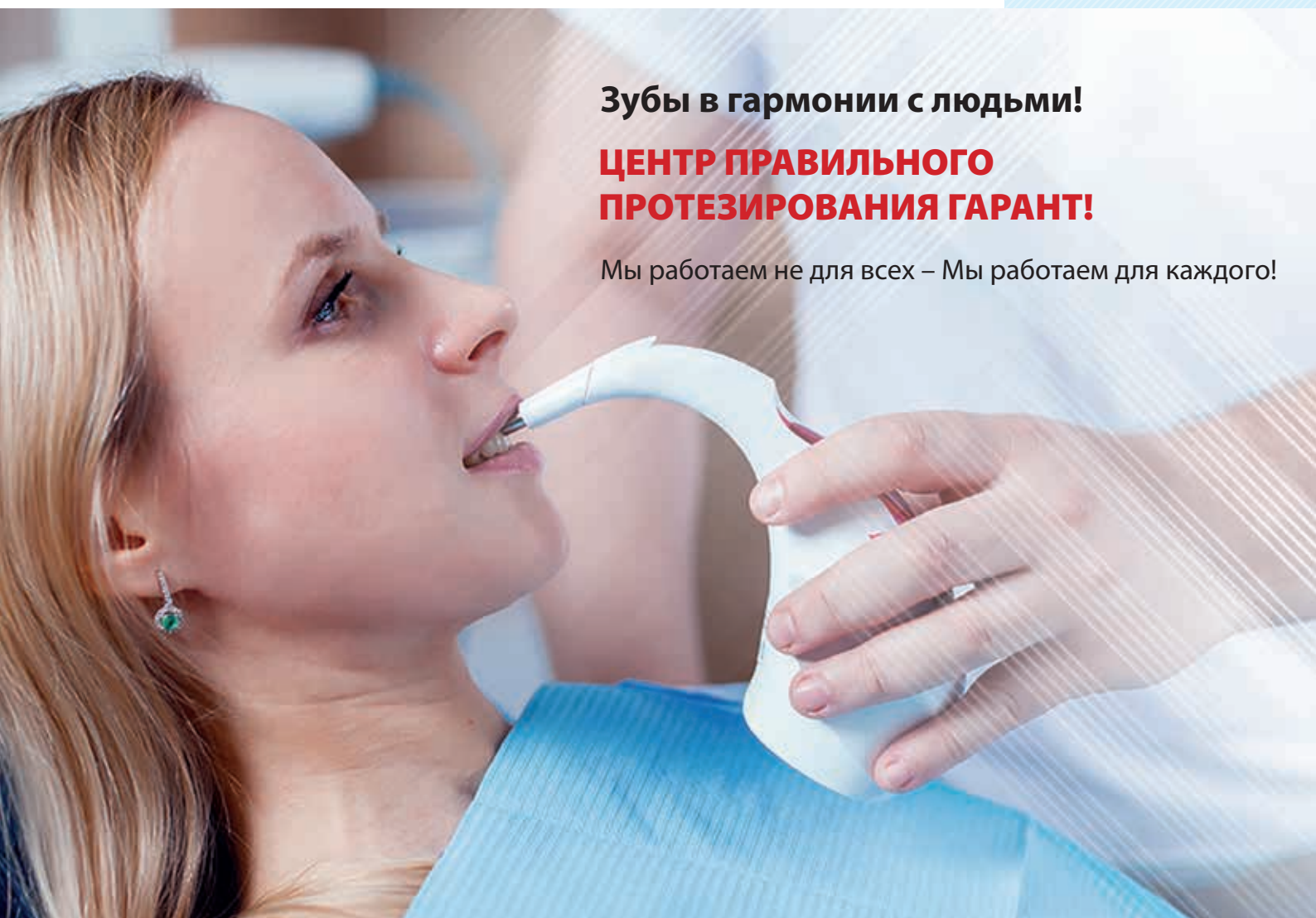
## Безметалловые коронки

В отличие от металлокерамических коронок, циркониевые коронки на основе диоксида циркония и прессованной керамики характеризуются следующими качествами.

- ▶ При протезировании не требуется удаление нерва.
- ▶ Зуб обтачивается минимально.
- ▶ Не дают усадку и не деформируются.
- ▶ В конструкции полностью отсутствует металл.
- ▶ Абсолютно исключается развитие кариеса под коронками.
- ▶ Изготовление конструкций происходит индивидуально с точностью на 100%.
- ▶ Зубы не отличить от настоящих, серый оттенок отсутствует.
- ▶ Обладают высокой светопропускающей способностью.
- ▶ Нет темной каемки около десен.
- ▶ Отсутствие аллергии и металлического привкуса во рту.
- ▶ Цвет каркаса подбирается индивидуально.
- ▶ Конструкцию можно изготовить любой длины.
- ▶ Легкость конструкции.
- ▶ Зубы с коронками не реагируют на холод или тепло.
- ▶ Срок службы таких коронок многократно выше, чем м/к коронок.

### Сравнение коронки из оксида циркония и металлокерамики:

Характеристики	«Безметалловые коронки»	Металлокерамические коронки
Возможность протезирования без удаления нерва	+	-
Минимальная обточка зуба	+	-
Подборка цвета на уровне каркаса протезов	+	-
Великолепная эстетика (полная иллюзия настоящего зуба, отсутствие серого металлического оттенка)	+	-
Любая протяжённость конструкции	+	+



**Зубы в гармонии с людьми!**

**ЦЕНТР ПРАВИЛЬНОГО  
ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ГАРАНТ!**

Мы работаем не для всех – Мы работаем для каждого!

<i>Компьютерная точность конструирования и изготовления</i>	+	-
<i>Полное отсутствие металла (отсутствие металлического привкуса во рту)</i>	+	-
<i>Отсутствие темной каемки около десны</i>	+	-
<i>Отсутствие негативной реакции на тепло и холод у зубов</i>	+	-
<i>Низкий риск развития кариеса под коронками и пародонтоза</i>	+	-
<i>Устойчивость к деформации</i>	+	+
<i>Небольшой вес конструкции</i>	+	-



## T-Scan

Американская компания T-Scan уже 25 лет является абсолютным лидером по производству тактильных сенсоров и систем для измерения давления и силы. В рамках дентальной программы был разработан диагностический прибор T-scan, позволяющий стоматологам быстро и точно произвести анализ окклюзии. Диагностика прикуса аппаратом T-scan III крайне проста и абсолютно безболезненна. Для определения окклюзионных усилий пациенту нужно прикусить индивидуальную пластинку – ультратонкий сенсор. В это же время на мониторе компьютера отображаются все микродвижения зубов, улавливаемые сенсором. Полученные данные отображаются на двухмерных и трехмерных активных диаграммах, при помощи которых специалист может не только быстро и точно распознать проблемные точки, необходимые для дальнейшего формирования идеальной окклюзии, но и наглядно показать пациенту причину патологии.

**Анализ окклюзии аппаратом T-Scan III позволяет врачу-стоматологу:**

- ➔ точно определить первый и «супер» контакт;
- ➔ определить нагрузку по первому зубу или сегменту;
- ➔ исследовать перемещение нагрузки по зубному ряду;
- ➔ измерить окклюзию в динамике.

**Преимущества использования аппарата T-Scan III:**

- ➔ улучшает качество диагностики и лечения;
- ➔ уменьшает риск отторжения ортопедических конструкций;
- ➔ обеспечивает максимальный комфорт после установки имплантатов, фиксированных и съемных протезов;
- ➔ улучшает качество обслуживания пациентов;
- ➔ позволяет легко и удобно сохранять полученные результаты.

Специалисты используют T-scan III при протезировании на имплантатах, съемном и фиксированном протезировании, заболеваниях височно-челюстного сустава, ортодонтическом и пародонтическом лечении. Система T-scan III позволяет снизить риск отторжения имплантатов, а также предупредить травмирование зубов и повреждение керамики.

**Благодаря новейшей технологии в области функциональной диагностики врач-стоматолог может сформировать идеально сбалансированную окклюзию.**



**Инновация в диагностике T-Scan III**

Быстрый и точный диагноз окклюзии!



## Прикус как он нам дорог!

Все больше внимания врачи стали обращать внимание на прикус своих пациентов как на собственных зубах, так и на искусственных поверхностях – коронки, мостовидные протезы, съемные протезы и т.д. До последнего времени в арсенале врача для контроля и проверки прикуса было не так много средств, главную роль занимала, конечно, кофирка. Поставив пломбу или коронку, врач всегда давал накусить на какую-то кофирку и уверенно говорил: «Кусайте или стучите». Я ничего против кофирки не имею, отличный способ иногда разобраться что же не так с прикусом. Но как нам ее предлагали? Рвали на мелкие кусочки и клали в рот на одну из сторон, а то и хуже – на один зуб, и опять мы слышим: «Стучите!» При такой тактике врач не может увидеть всей картины смыкания в целом и сделать более объективные выводы для принятия решения, что же делать, как лечить. Сейчас, в век компьютерных технологий, микродатчиков и, естественно, мирового опыта в коррекции прикуса (смыкания зубов), не могло не появиться нечто удивительное, полезное, более информативное, чем кофирка – я про аппарат T-Scan III.

T-scan III является единственным количественным методом анализа окклюзии, применимым на практике. Он обеспечивает врача полной информацией о времени начального контакта, длине контакта и силе контакта, которые просто не могут быть определены классической кофиркой.

Представить себе когда-то не мог, что у меня будет возможность, поставить пациенту в полость рта подковообразную электронную кофирку толщиной всего в 1 микрон и видеть полную объективную картину смыкания зубов на экране своего ноутбука. И как прав был автор, который сказал: «То, что нельзя измерить, того не существует».

Что мы могли видеть с помощью кофирки? В основном только площадь контакта при смыкании на зубе. Сейчас, благодаря аппарату T-Scan III, мы



видим не только площадь и всегда можем оценить силу, но и скорость появления каждого контакта в доли секунды.

В период быстрого развития имплантации, технологий, связанных с протезированием на них, с накопленным общемировым опытом, стало очень важно понимать, видеть, анализировать все параметры смыкания на имплантах. Именно на имплантах у нас особые правила, к ним мы должны относиться немного иначе, нежели к собственным зубам, при анализе прикуса (смыкания). Ведь в отличие от собственного зуба имплант не имеет нервных окончаний, и тактильных ощущений в таком случае нет! Собственный зуб имеет микроподвижность, имплант же очень плотно сращен с костью, и нагрузке подвергается непосредственно сам имплант, чрезмерная его перегрузка – очень частая причина недолговечной службы импланта. Используя цифровые данные окклюзии, мы можем защитить зубные имплантаты, гармонично распределяя нагрузку и заставляя окружающие естественные зубы с помощью абсорбционной связки периодонта принимать адекватную часть силы жевания.

T-Scan III – это единственный аппарат и единственно правильный метод, с помощью которого можно с точностью до микрона и грамотно, опираясь на точные измеренные данные, распределить жевательную нагрузку при протезировании и выстроить окклюзионное взаимоотношение, что позволит продлить срок службы вашей ортопедической конструкции и избежать сколов керамики, предотвратить убыль костной ткани и разрушение мягких тканей.

Полноценное, качественное и функциональное протезирование на имплантах может быть только под контролем T-Scan III!

Это абсолютно уникальная технология, не имеющая аналогов в мире. Всего несколько минут – и качеству ваших протезов и пломб будет дана объективная оценка с помощью T-Scan III!

## Электронное тестирование

*«Достижения в области электронного тестирования подняли планку точности диагностики намного выше, чем способен достичь традиционный анализ крови»*

*доктор Джеральд Х. Смит*

### **Мечта, которую хочу приобрести!**

В данном случае речь идет о системе CyberScan, которую доктор Джеральд ввел в свою практику в декабре 2015 года. Благодаря более чем году клинического опыта, эта система оказалась намного выгодней, чем, например, традиционное тестирование. Причина проста. Эта профессиональная система биологической обратной связи имеет базу данных более чем 108 000 единиц информации, которая сравнивает вашу голографическую структуру энергии с известными частотами вирусов, химикатов, тяжелых металлов, пестицидов и т.д. Обычное же тестирование не приближается к этой всеобъемлющей оценке. Плюс к тому CyberScan рассматривает основные причины, а не симптомы.

Большинство пациентов полагают, что современная медицинская система представляет собой «золотой стандарт» в диагностике. Недавнее исследование доказало обратное. Основываясь на обзоре 2300 вскрытий, точность лабораторных испытаний для правильного диагноза составила всего 11%. В 76% рассмотренных случаев, фактически в историях болезни, поставили правильный диагноз.

Сегодня медицинские проблемы намного сложнее, чем тридцать лет назад. Существует много причин для этого. Представляем основной список факторов, чтобы проинформировать как практикующих специалистов, так и пациентов:

- ⇒ Крайняя нехватка питательных веществ в почвах, что приводит к вредной пище, которая напрямую влияет на ваше здоровье.
- ⇒ Генетически модифицированные продукты создают непроходимую кишку, которая приводит к множеству болезней.
- ⇒ Проникающая способность быстрого питания и его разрушительное воздействие на организм человека.
- ⇒ Радиационная экспозиция из Фукусимы подвергает опасности всё человечество.
- ⇒ Chemtrails<sup>64</sup> извергает алюминий, барий, стронций и другие химикаты, распыляемые правительством США во всех странах НАТО.
- ⇒ Фторид в нашей воде и зубной пасте является токсичным побочным продуктом, который отравляет наше тело.
- ⇒ Электромагнитные частоты (ЭДС: интеллектуальные счетчики, Wi-Fi, микроволны, сотовые телефоны) разрушают наши аминокислоты, ДНК и обезвоживают тело.

### Внимание!

Вышеуказанные факторы снижают иммунную систему организма, замедляют восстановление и нарушают нормальную функцию. Традиционные анализы крови и другие диагностические тесты не предназначены для оценки причинно-следственных связей. С точки зрения доктора Джеральда, многие обычные методы лечения с помощью лекарств полностью устарели. Даже если анализ крови показывает высокий уровень холестерина или другое ненормальное течение, то он не распознает, что послужило основной причиной проблемы. Дополнительным восстановлением рецептуры является тот факт, что используемые лекарства не лечат причину, а предназначены только для маскировки симптомов.

К счастью для человечества, разрабатывается новая технология, которая фокусируется на выявлении основных стрессоров, которые затем могут быть устранены или значительно уменьшены, чтобы позволить организму выздороветь. Эта новая технология основана на квантовой физике и работает, исправляя искажения энергетического поля вокруг клеток.

№	Преимущества CyberScan	CyberScan поддерживает и уравнивает иммунную систему, чтобы уменьшить стресс, который может быть вызван:
1	Уменьшить стресс и беспокойство	Инфекции
2	Улучшение спортивных результатов	Грибы
3	Улучшение сна	Токсичные химикаты

<sup>64</sup> **Химиотрассы, или химтрейлы** (англ. chemtrails) — городская легенда, согласно которой «оккупационное правительство» тайно распыляет из пассажирских самолётов какие-то «химикаты». Конспирологи утверждают, что такие самолёты можно узнать по необычным конденсационным следам (Википедия).

4	Усовершенствованная умственная ясность	Пестициды-Гербициды-Инсектициды
5	Уменьшение депрессии	Ртуть и другие тяжелые металлы
6	Уменьшить зависимость	Электросмог
7	Улучшение общего состояния здоровья	Гомеопатическое напряжение
8	Уменьшить факторы старения	Радиоактивные элементы
9	Улучшенная мобильность мышц	Психея: эмоциональная или психическая
10	Уменьшить расстройства пищеварения	Энергетические искажения
11	Улучшение детоксикации	Зубы

## Философия CyberScan

За последние 25 лет пациенты стали свидетелями невероятных успехов в медицинской технике, которые улучшили качество жизни. В результате этой интеллектуальной эволюции развилась система CyberScan Professional. Эта система включает в себя самые передовые концепции квантовой физики. Преимущества данной интеграции заключаются в том, что проблемы со здоровьем теперь могут быть решены более эффективно. CyberScan не должен быть представлен или истолкован каким-либо образом в качестве замены для профессиональной, медицинской, хирургической и психиатрической помощи или лечения. Это важно помнить!

<https://cyberscanusa.com/>



## Электрическая зубная щетка Amabrush

Amabrush — первая и уникальная в мире беспроводная автоматическая электрическая зубная щетка. Амабраш — это новейшее запатентованное устройство. Полностью автоматическая чистка всех зубов, которая занимает всего десять секунд времени, при том, что все это происходит в режиме Hands Free. Секрет заключается в том, что щетка очищает все зубы сразу, одновременно. Даже за 10 секунд поверхность каждого отдельно взятого зуба будет очищена больше и лучше, по сравнению с обычными зубными щетками. Если вы занимаетесь чисткой рекомендуемые 120 секунд с помощью обычной щетки (ручной/электрической), поверхность каждого зуба чистится всего 1,25 секунды (учитывая, что у вас их 32 и у любого имеется три поверхности). Зубная щетка Амабраш очищает все поверхности отдельно взятого зуба 10 секунд. Это означает, что происходит чистка в 8 раз дольше, а общая продолжительность чистки в 12 раз быстрее. Это как минимум веский аргумент, чтоб купить Amabrush уже сейчас!

Щетинки в Amabrush каше направлены под углом сорок пять градусов относительно десен и зубов. Это моделирует метод Bass, который рекомендуется стоматологами и экспертами. Они очень мягкие, что обеспечивает самую удобную и безопасную чистку, а также делает невозможным повреждение десен. Команда создателей Amabrush тесно сотрудничает со стоматологами и стоматологическими университетами для решения проблемы: лучшая чистка полости рта без повреждения десен! Amabrush можно использовать людям с протезами или брекетами. Для любого человека от четырнадцати лет.



### Преимущества Amabrush:

- ⇒ **Свободное время.** Сохраняет более ста дней вашей жизни.
- ⇒ **Антибактериально.** Антибактериальный силикон убивает 99,99% бактерий.
- ⇒ **Специальный метод.** Используется рекомендованный стоматологами метод чистки зубов.
- ⇒ **Экономично.** Низковольтная технология экономит много энергии за каждую чистку.
- ⇒ **Никаких отходов.** Без отходов. Просто заполняйте отсек для пасты заново.
- ⇒ **Универсальный.** Водонепроницаемый. Прекрасно подходит для зубных брекетов или протезов.

**Амабраш – полностью автоматическая, правильная и максимально эффективная чистка зубов для всех людей с любым типом челюсти!**

[амабраш.рф](http://амабраш.рф)

## Имплантация эмали

### Волшебная капелька от кариеса!

«Стоматологическая группа «ГАРАНТ» представляет новую услугу – имплантация эмали! Совершенно инновационный подход к лечению кариеса на ранней стадии без сверления! Обретение здоровых и крепких зубов с помощью революционной технологии – уже реальность. Да-да! всего одна капелька препарата способна не только вылечить кариес, но и полностью восстановить поврежденную эмаль.

### НЕТ БОЛЬШЕ СЛЕЗ, НЕТ СТРАХА!

Важно понимать, процедура имплантации эмали – это не реставрация пломбировочным материалом, где результат (пломбу) видно сразу, а натуральный белок, который работает биологически и запускает природный процесс медленно, но верно восстанавливает разрушенный слой эмали. На практике, чувствительность зубов проходит через несколько дней, зачастую сразу после процедуры. Во всех других случаях результаты можно увидеть визуально уже через месяц после одной процедуры, а через три месяца результат получается более выраженным и долгосрочным.

## Преимущества

- ➔ **Безболезненно.** Природная регенерация эмали зубов без сверления, боли и дискомфорта
- ➔ **Эстетично.** Эстетический вид ваших зубов (исчезновение пятен)
- ➔ **Экономично.** Экономия на традиционном лечении (повторное пломбирование)
- ➔ **Безопасно.** Безопасность и высокая эффективность доказана клиническими испытаниями
- ➔ **Восстановление эмали за 1 месяц**

## Механизм действия

Имплантация эмали – это способность к самоорганизации в биоматрикс<sup>65</sup>, вокруг которого происходит накопление минералов кальция и фосфора из слюны, формируя структурные элементы зубной эмали – гидроксиапатиты<sup>66</sup>. Этот процесс аналогичен природной минерализации зубов в период их развития.

## Какие проблемы может решить имплантация эмали

- ✓ Укрепление эмали
- ✓ Реминерализация эмали
- ✓ Начальный кариес на молочных зубах
- ✓ Придание блеска
- ✓ Снижение чувствительности эмали
- ✓ Укрепление фиссур<sup>67</sup> вместо герметизации
- ✓ Укрепление эмали после отбеливания
- ✓ Белые пятна после брекет-систем

---

<sup>65</sup> **BIOMATRIX** - это биологически-активный комплекс в ампулах, разработан с целью коррекции возрастных изменений и профилактики старения на клеточном уровне.

<sup>66</sup> **Гидроксиапатит** (гидроксиапатит) — минерал  $Ca_{10}(PO_4)_6(OH)_2$  из группы апатита, гидроксильный аналог фторапатита и хлорапатита. Является основной минеральной составляющей костей (около 50 % от общей массы кости) и зубов (96 % в эмали). В медицине синтетический гидроксиапатит используется как наполнитель, замещающий части утраченной кости (в травматологии и ортопедии, хирургии кисти), и как покрытие имплантатов, способствующее нарастанию новой кости (Википедия)

<sup>67</sup> **Фиссура зуба** — это природные неровности жевательной части всех зубов, кроме резцов и клыков.



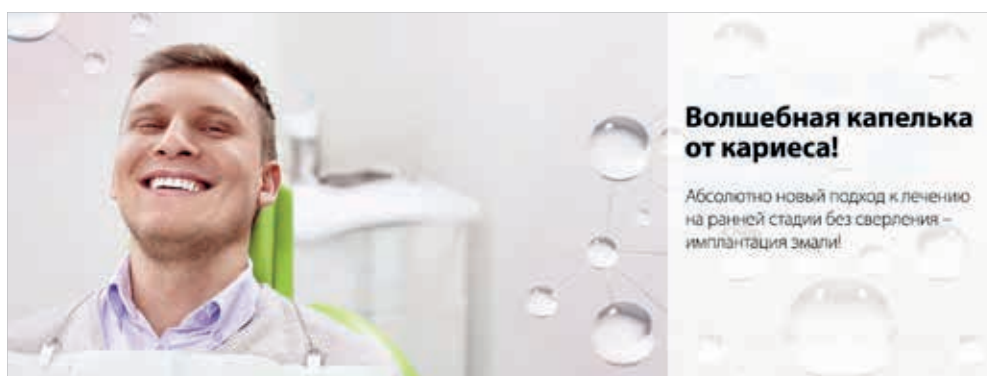
## Резюме

Я до сих пор занимаюсь обучением своих сотрудников, прямо в клинике, практически каждый квартал – это терапевты, ортопеды и хирурги. Обучение заключается в правильном приеме первичных пациентов, в грамотном ведении их уже на этапе планирования лечения со стороны более тщательного и подробного их осмотра. Мы часто повторяем на таких курсах, практикуем четкий сбор информации, учимся задавать точные вопросы, наконец, каждый раз учимся и напоминаем себе, что мы не просто стоматологи, что мы, прежде всего, врачи! Опрос, осмотр в полном объеме просто необходим для постановки правильного диагноза, а за ним и построение плана, а главное – эффективного лечения. Многие это называют комплексной диагностикой, но я привык это называть клинико-функциональным анализом, да и не важно, кто как называет свое обследование, важно его качественно делать!

## Выбор за нами!

*«Плохое место работы хуже его отсутствия»  
Шерман*

Меня не перестаёт удивлять тот факт, что появление баланса в расположении всех частей полости рта и просто изменение одного лишь переднего зуба способны так сильно повлиять на выражение лица, улыбку и даже постановку головы! Весь облик человека как будто становится более расслабленным и гармоничным, а улыбка становится шире. Таким образом, мы должны осознанно подходить ко всем вопросам, касающимся здоровья полости рта. В том числе нужно быть внимательными к тому, насколько твёрдую еду мы употребляем, как мы чистим зубы, насколько тщательно пережёвываем пищу и правильно ли мы смыкаем челюсти, губы и язык. Задумайтесь на минутку: полость рта является наиболее чувствительной частью нашего тела, которая замечает всё, что поступает в наш организм. Даже осознанный процесс жевания может улучшить пищеварение и способность организма усваивать питательные вещества.



### Заключительные слова автора

*«Даже темнота не может поглотить свет крохотной спички»*

*Неизвестный автор*

*«Мы и представить себе не можем, на что способна обычная улыбка...!»*

В настоящей книге одинаково подробно рассматривалась как форма, так и функциональность полости рта. Мы изучили ее роль в общем благополучии человека с точки зрения поддержания здоровых дёсен и костных тканей. Мы узнали, как влияет на появление головных болей физическое самочувствие пациента и качество сна, рассмотрели такие явления, как бруксизм, положение челюстей и языка. В разделе «Мы – это то, что мы едим» обсуждалась важность правильного питания и были подробно представлены вопросы, связанные с кислотностью, твёрдостью пищи и её воздействием на наши зубы, а также с вредом употребления сахара. В разделе «Сила позитивного мышления» разобрались с влиянием состояния нашей полости рта на силу наших слов, речи и взаимодействия с окружающими на вербальном и невербальном уровне. Мы также выяснили, что методы «мягкой» стоматологии могут изменить состояние зубов без лишнего стресса для пациента.

**Равновесие в полости рта благоприятно воздействует на здоровье организма в целом**

За период работы я наблюдал огромное количество пациентов, имеющих различные проблемы: кариес, плохое состояние костей и чрезмерный износ зубов. Если бы они имели возможность начать всё сначала в своём уходе за полостью рта и грамотно применить имеющиеся в наше время знания, то успешно могли бы избежать ряда трудностей. Моей главной целью при написании этой книги являлось желание донести до читателя идею о важности здоровой полости рта, а также научить пониманию того, что для поддержания здоровья необходимо не только ежедневно чистить зубы щёткой и использовать зубную нить. Я искренне надеюсь, что мои пациенты и все читатели данной книги поймут, возьмут на вооружение и воспользуются полученной информацией, а также ещё больше станут дорожить своим бесценным капиталом – Здоровьем!

**Расширение кругозора в области собственного здоровья позволяет нам выглядеть и чувствовать себя гораздо лучше**

За последние десять лет фотография стала неотъемлемым инструментом в нашей работе, ведь у нас появилась возможность буквально за считанные секунды «запечатлеть» состояние полости рта пациента прямо в его присутствии. Это помогает нам обсуждать и совместно с пациентом искать пути решения проблем, составлять планы лечения, которые будут эффективными и удобными для всех. Не всё нужно делать одновременно, и без особых мер предосторожности неправильно подобранное лечение способно нанести серьёзный вред. Знание – вот настоящая сила! Невозможно понять, каково это – быть более здоровым, пока не попробуешь это на своём опыте! Я призываю вас помочь себе самим и своим близким в достижении более высокого уровня жизни. Кра-

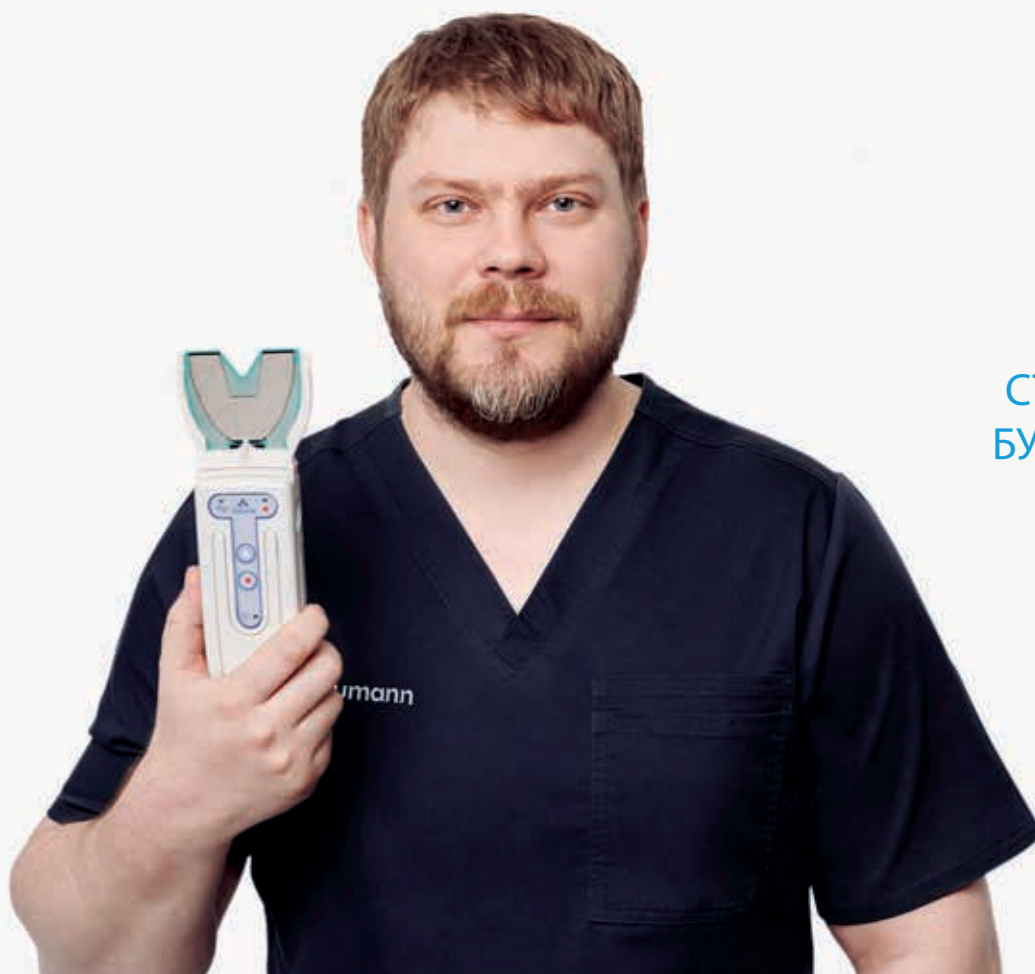


сивая улыбка может быть у любого человека, в независимости от его возраста. Поэтому я настоятельно рекомендую обсудить имеющиеся у вас проблемы с вашим лечащим врачом, чтобы узнать, как претворить свои мечты о здоровой и красивой улыбке в жизнь!

**“Истина не для всех людей, а только для тех, кто ее ищет”**  
Айн Рэнд



**СТОМАТОЛОГИЯ  
БУДУЩЕГО ЗДЕСЬ!  
А ВЫ ГДЕ?**



**Иванов Дмитрий Вячеславович**

*Кандидат медицинских наук, врач-стоматолог-ортопед, гнатолог,  
руководитель стоматологической группы «ГАРАНТ» г. Владивосток,  
президент Ассоциации «ФДМ ТЕРАПЕВТОВ РОССИИ»*

[www.moigarant.ru](http://www.moigarant.ru)

[www.facebook.com/moigarantru](https://www.facebook.com/moigarantru)

[www.instagram.com/stomatology.garant/](https://www.instagram.com/stomatology.garant/)

[www.youtube.com/channel/UCvhY88Zr5aWGgpPCbm78lbg](https://www.youtube.com/channel/UCvhY88Zr5aWGgpPCbm78lbg)

Иванов Дмитрий Вячеславович

## **УЛЫБАТЬСЯ ЗДОРОВО**

СТОМАТОЛОГИЯ БУДУЩЕГО ЗДЕСЬ,  
А ГДЕ ВЫ!?

ПОСВЯЩАЕТСЯ – КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ!

Подписано в печать 05.03.20

Бумага офсетная.

Тираж 300 экз.

Владивосток. 2020





**ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ  
И НЕ ТОЛЬКО  
ИВАНОВ ДМИТРИЙ**

г. Владивосток, ул. Кирова, д. 45,  
телефоны: +7 (423) 253-18-81, +7 (423) 293-14-41,  
8 902- 248-59-207

e-mail: cobras1@yandex.ru  
[www.moigarant.ru](http://www.moigarant.ru)  
[www.facebook.com/moigarantru](https://www.facebook.com/moigarantru)  
[www.instagram.com/stomatology.garant/](https://www.instagram.com/stomatology.garant/)  
[www.youtube.com/channel/UCvhY88Zr5aWGgpPCbm78lbg](https://www.youtube.com/channel/UCvhY88Zr5aWGgpPCbm78lbg)