

www.moe-online.ru
Тел. редакции 52-19-06.
E-mail: moe@kpv.ru.
Тел. для SMS-новостей
8-960-133-4000.

ВОРОНЕЖ:
инструкция
по применению
Совместный проект газеты
МОЁ! и канала **ТВ**

Начинать чистить зубы
щёткой и пастой нужно
с 2-летнего возраста.



Поговорим начистоту

Правильно подобранные зубная щётка и паста помогут сохранить зубы здоровыми



Фото Владимира Лаврова

Подобрать правильную щётку каждому по зубам

Несмотря на то что зубную щётку изобрели ещё в XV веке (китайцы дудили палочку так, чтобы на конце образовалась кисточка), многие из нас до сих пор покупают щётку наобум. Однако к этому важному элементу гигиены нужно предъявлять требования.

Жёсткость

Существует четыре вида жёсткости: жёсткие, средней жёсткости, мяг-

кие и очень мягкие. Пользоваться зубными щётками с жёсткой щетиной небезопасно — ими можно травмировать дёсны и эмаль зубов. Самым оптимальным вариантом считаются щетки средней жёсткости. Они более гибкие и эластичные, благодаря чему лучше прочищают участки между зубами и при этом не травмируют эмаль.

Щётки с мягкими волокнами подходят детям. Прежде чем чистить ими детские зубки, нужно обработать щётку горячей

водой — так щетинки станут ещё мягче. Кроме того, щётки с мягкими и очень мягкими щетинками рекомендуется использовать в период лечения заболевания дёсен, чтобы избежать даже малейших травм.

Размер и форма

В идеале головка зубной щётки должна быть небольшой. Такая щётка доберётся до самых труднодоступных мест и не оставит и следа от пищи. Для наглядности: головка щётки должна покрывать

не больше трёх зубов. А если головка и ручка щётки будут соединены гибким элементом, уборка рта пройдёт без затруднений и препятствий. К тому же это позволит во время чистки автоматически массировать дёсны.

Форма щетины также имеет значение для здоровья и чистоты зубов. Головка щётки должна быть закруглена, а щетинки должны быть разной длины — в этом случае щётка не будет причинять боль и травмировать полость.

Срок годности

Не нужно ждать трёх месяцев (3 месяца — таков средний век любой щётки), чтобы купить новую. Если у старой деформировались щетинки и она потеряла форму, пора её менять. Конечно, можно пользоваться и потрёпанной щёткой, но эффективность её будет слишком низкой. Зубы могут не выдержать такого пренебрежительного отношения и ответить вам кариесом и налётом.

Ну и наконец, в процессе ухода за полостью рта не стоит игнорировать зубную нить (флосс), с помощью которой нужно очищать поверхности между зубами — ведь именно здесь чаще всего начинаются кариес и заболевания дёсен.

Залог здоровья

Зубную пасту следует подбирать в зависимости от состояния зубов. Пасты делятся на гигиенические, лечебно-профилактические и лечебные.

Гигиенические пасты освежают рот и очищают зубы и язык от налёта. Этими пастами можно пользоваться людям с абсолютно здоровыми зубами.

Лечебно-профилактические пасты. Большинство имеющихся в продаже паст относятся к этой категории. Они содержат биологически активные вещества, экстракты трав или микроэлементы, которые препятствуют возникновению кариеса и болезней дёсен.

Лечебные пасты содержат лекарственные препараты и выполняют свою непосредственную функцию — лечат. Они, конечно, не вылечат кариес, но снимут боль при воспалении дёсен. Использовать их можно по назначению врача и не больше 7 — 10 дней.

Кроме того, зубные пасты можно разделить на следующие категории в соответствии с задачами, которые они решают:

- **Семейные.** Подходят всем членам семьи, в том числе и детям старше 7 лет (если ни у кого из членов семьи нет заболеваний зубов или полости рта). Эти пасты, как правило, содержат фтор. Некоторые врачи предупреждают, что со фтором надо быть аккуратней. Из-за избытка этого элемента зубы начинают темнеть. Для взрослых содержание фтора не должно быть выше 150 мг/100 г, а для детей — 50 мг/100 г.
- **Противокариозные.** Пользу они принесут лишь в том случае, если чистить зубы тщательно и не меньше 5 минут.
- **Противовоспалительные.** В такие пасты добавлены экстракты мяты, шалфея, календулы, коры дуба.
- **Для чувствительных зубов.** Благодаря содержанию хлорида калия или нитрата калия пасты снижают чувствительность зубов. Правда, эти пасты хуже очищают зубы.
- **Отбеливающие.** Эти пасты содержат либо соду, либо бикарбонат натрия. Такие пасты могут повредить эмаль, а тем, кто страдает за-



Хорошая паста всегда быстро кончается

болеваниями дёсен и повышенной чувствительностью зубов, они противопоказаны. Следует помнить, что применять большинство перечисленных паст следует курсами, а затем заменять их обычными профилактическими пастами. А отбеливающими пастами следует пользоваться 1 — 2 раза в неделю.

Подготовила Екатерина МАЗЕНКО.

ПОМОГИТЕ, ДОКТОР!

Здравствуйте! В последнее время стала замечать у себя такие симптомы: зуд в носу, чихание, водянистые выделения из носа. Может ли это быть аллергической реакцией? Как определить, что именно является причиной таких изменений в моем самочувствии? Существуют ли какие-то методы лечения, помимо приема лекарственных препаратов для избавления от симптомов аллергии?

Вероника, г. Воронеж.

На вопрос отвечает врач аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук Климova Лариса Николаевна.

Уважаемая Вероника, описанные вами симптомы с большой долей вероятности связаны именно с аллергией, поэтому вам необходима консультация аллерголога.

Непосредственной причиной любой аллергической реакции являются аллергены. Поиск и выявление аллергенов является одной из главных задач. Для этой цели используются следующие способы.

Кожные пробы. На место укола или царапины, обычно на предплечье, наносится капля диагностического аллергена. Через некоторое время возможно развитие небольшого отека и покраснения кожи, что предполагает аллергию на поставленный аллерген. В одном исследовании возможна оценка 15-20 проб.

Анализ крови на специфические IgE-антитела и общий IgE.

Аллергия к бытовым, пыльцевым, эпидермальным, пищевым и другим аллергенам сопровождается появлением в крови, в первую очередь, антител (иммуноглобулинов — Ig) класса E. Обычно у здоровых лиц концентрация IgE в крови крайне незначительна. У больных аллергическими заболеваниями уровень специфических IgE-антител резко повышен, что также имеет большое диагностическое значение.

В настоящее время единственным методом лечения, с помощью которого можно воздействовать на измененный иммунный ответ, является аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ). АСИТ уменьшает или полностью устраняет симптомы аллергии через «исправление» нарушений в иммунной системе.

Уважаемые читатели! Рубрику ведут врачи сети медицинских центров «MEDLine». Вопросы принимаются по адресу: info@nmtmed.ru или г.Воронеж, пр.Революции, 1/1.

МЕДLine

ЦЕНТР ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ

Пр. Революции, 1/1, ост. «Работница» Т. 555-220

КОНСУЛЬТАЦИЯ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА

Диагностика • Консультации • Лечение

Гинеколог-эндокринолог
Гинеколог-маммолог
Акушер-гинеколог
Дерматовенеролог
Детский гинеколог
Уролог-андролог
Гастроэнтеролог
Дерматолог

Аллерголог
Иммунолог
УЗИ
Ведение ЭКО
Эндокринолог
Терапевт
Кардиолог
Ревматолог

Все виды инъекций, вакцинация. Холтеровское мониторирование, запись ЭКГ.

ВЫДАЮТСЯ БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ

ДИАГНОСТИКА:

- ✓ Более 700 тестов лаборатории Компании «Новые медицинские технологии»
- ✓ Самые важные исследования - за 4 часа
- ✓ Парк анализаторов последнего поколения
- ✓ Гарантии качества европейского уровня
- ✓ УЗИ класса «ЭКСПЕРТ»
- ✓ 4D-УЗИ беременных с записью на DVD



www.nmtmed.ru

55-22-20,
пр. Революции, 11.
39-03-03,
Московский пр., 1176.



24-16-92, «ЭСКУЛАП»
Больница «Электроника».

53-06-60,
ул. Калаява, 19.
55-52-20,
пр. Революции, 1/1.

Возможных противопоказаний проконсультируйтесь со специалистом