

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ЧТОБЫ НЕ КЛАСТЬ ЗУБЫ НА ПОЛКУ

Медики отмечают, что в последние годы резко снизилась обращаемость людей к стоматологам. Основной же показатель — усложненный кариес — встречается у людей все чаще. Как же правильно ухаживать за зубами? Сегодня наших читателей консультирует врач Орловской областной стоматологической поликлиники Елена Викторовна БАУЧЕНКОВА.

— Конечно, надо регулярно чистить зубы и делать это правильно. Какую пасту выбрать? В последнее время в производстве отечественных паст наблюдается ряд положительных перемен. Фирмы "Свобода", "Невская косметика", "Уральские самоцветы" разрабатывают новые и совершенствуют рецептуры давно известных зубных паст. Следует отметить новые зубные пасты "Кари-мед", "Пародонтол", "Пародонтол с триклозаном". В ходе проведенных клинических испытаний была выявлена их высокая эффективность. К тому же у них доступная цена — в пределах 10—15 руб.

— Но существует такое расхожее мнение, что слишком часто чистить зубы вредно для зубной эмали, то есть она истончается, а это приводит к разрушению зубов. Правда ли это?

— Такие предположения высказываются, но не имеют под собой серьезных оснований. Мы считаем, что ежедневная двукратная чистка зубов после еды (утром и вечером) — это тот достаточный минимум, который позволит удерживать состояние полости рта на должном уровне. Чистить чаще вряд ли целесообразно.

— А какую выбрать щетку? Принято считать лучшим все натуральное...

— В этом случае все наоборот. Натуральную щетину не рекомендуется использовать для изготовления щеток. Это доказано многочисленными клиническими исследованиями. В первую очередь, ее очень трудно обработать, то есть придать ей определенную форму и степень жесткости, которая бы не трав-



мировала эмаль при чистке зубов. Во-вторых, важным обстоятельством является то, что внутри натуральной щетины содержится канал, в котором могут скапливаться микроорганизмы. Лучше всего использовать зубные щетки из искусственного волокна.

— Каков оптимальный срок годности зубной щетки?

— Правильным было бы использование щетки в течение 2—3 месяцев. Не более.

— А что вы скажете о телерекламе жевательных резинок? Насколько соответствует действительности то, что они способны предотвращать кариес?

— Жевательная резинка является только дополнительным средством гигиены. Заменять ею ежедневную чистку зубов щеткой и пастой никак нельзя. При использовании жевательной резинки не происходит снятия зубного налета с поверхности зубов. При ее употреблении в первые 10—15 минут изменяется кислотно-щелочной баланс в полости рта, то есть уменьшается риск возникновения кариеса зубов. При



выборе жевательной резинки следует отдавать предпочтение резинкам с сахарозаменителями, так как последние способствуют быстрому и выраженному изменению кислотно-щелочного баланса.

— Иногда зубы просто "заходятся" от горячего чая или от холодного воздуха. Чем в этом случае чистить зубы?

— Вы говорите о повышенной чувствительности зубов, когда они реагируют на холодное, горячее, кислое и так далее. Конечно, надо посоветоваться с врачом. Я могу порекомендовать специальную пасту для чувствительных зубов из серии Sensodyne.

— Относятся ли заболевания языка к заболеваниям полости рта? Нуждается ли он в регулярной чистке?

— Все, что "территориально" расположено в полости рта, влияет на его самочувствие. Существуют и специальные приспособления для чистки языка. Они имеются в продаже. По рекомендации врача при складчатости языка, чрезмерной выраженности его сосочков очищение обязательно.

— А какие еще приспособ-

ления используются при уходе за зубами?

— Все приспособления, как вы выразились, подразделяются на основные и дополнительные. Вот, например, жевательная резинка относится к дополнительным средствам. К ним же относятся и зубочистки, межзубные нити (флоссы), которые используются для очищения контактных поверхностей зубов. Существуют разные виды флоссов (вошьные, невошьные, пропитанные раствором фторида натрия, суперфлоссы). Как правильно и какими зубными нитями пользоваться, также должен рекомендовать врач-стоматолог.

— Влияет ли уровень и образ жизни человека на заболевания зубов?

— Да, ведь стоматологические заболевания — это такие же нарушения целостности организма, которые могут возникнуть на фоне стрессовых ситуаций, изменения общего состояния организма, окружающей среды, состава и свойств питьевой воды, продуктов. Таким образом, факторов, способствующих возникновению кариозного процесса, очень много, однако выделить среди них какой-то один, самый главный, сложно. Как правило, это всегда совокупность нескольких.

— А что же все-таки важнее для здоровья зубов: фактор наследственности или все перечисленное?

— Здоровая наследственность — это хорошо. Но таких людей, которым передаются здоровые зубы на генетическом уровне, очень мало, поэтому всем без исключения необходимо с раннего возраста уделять максимум внимания гигиене полости рта.

— Есть какое-нибудь универсальное средство сохранения зубов, продления их жизни?

— Кроме регулярной и правильной чистки зубов надо посещать врача-стоматолога один раз в полгода — это если ничего не беспокоит. А уж если зуб заболел, то идти в поликлинику нужно срочно.

И. ФИЛИНА.



КОГДА РЯДОМ НЕТ КОРОВЫ

Молоко полезно — это всем известно. Но какое именно и чем?

Многие скажут: "Парное". И будут не совсем правы. Наша тяга к натуральному продукту понятна, но если вы не живете рядом с коровой, лучше забыть о "свежем" молоке. Микробы любят молоко не меньше нашего, а потому, даже если после доения прошло несколько часов, пить его без предварительного кипячения опасно.

В городе же заполучить молоко прямо "из-под коровы" практически невозможно. А потому, чтобы горожане не отравились, молоко подвергают тепловым способам обработки, которые максимально сохраняют его пищевую ценность, но при этом делают безопасным. Основные способы обработки — пастеризация и стерилизация.

Бытует мнение, что стерилизованное молоко гораздо хуже пастеризованного, поскольку в нем сохраняется меньше витаминов. Так говорить нельзя. Современные методы пастеризации и стерилизации молока за доли секунды теплого воздействия на него не оказывают разрушительного влияния на витамины. И для нас ценны в молоке не столько они, сколько незаменимые легкоусвояемые белки и очень полезный молочный жир. Он прекрасно действует на пищеварение и даже показан в диетическом питании при некоторых заболеваниях.

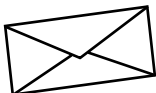
Для взрослых и пожилых людей в связи с угасанием многих функций, и пищеварительных в том числе, молоко является идеальным продуктом, потому что оно легко усваивается. Более того, в молоке присутствует такое соотношение солей фосфора и кальция, которое необходимо для построения костной ткани.

Так что, выбирая между пастеризованным и стерилизованным молоком, мы выбираем не между хорошим и плохим, а между сроками его хранения. Обычно пастеризованное молоко хранится закрытым не дольше 36 часов. При стерилизации срок хранения молока увеличивается до нескольких недель даже без холодильника.

А вот после вскрытия пакета желательно употребить его содержимое в течение 12 часов. Любителям смешивать молоко из старых и новых упаковок скажем, что делать этого нельзя, поскольку риск "подцепить" кишечного возбудителя огромен, а экономия сомнительная.

По материалам
медицинских изданий.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА



ВИНО ПРОТИВ РАДИОНУКЛИДОВ

В мае 1986 года мне пришлось принимать участие в ликвидации последствий чернобыльской аварии. После возвращения обследовался. Результаты оказались неутешительными — в организме высокая концентрация радионуклидов (цезия, стронция и других). Решил лечиться народными средствами, а именно — домашним вином.

Я приготовил 100 литров яблочного сока, разлил их по двадцатилитровым бутылкам (такие можно было купить в советские времена). Сверху на каждую бутылку надел резиновую перчатку, предварительно проколов на каждой один палец. Потом оставил для брожения при комнатной температуре (я занимался этим на даче). Когда перчатка упадет, процесс брожения можно считать законченным. Теперь надо вино слить, но так, чтобы осадок остался на дне (его надо выбросить).

Опять разлить по бутылкам, в каждую добавить один килограмм сахарного песка, закрыть крышкой или пробкой и оставить на месяц при комнатной температуре. Через месяц лечебное вино готово.

Лечился я так. Утром выпивал литр молока, а вечером — два стакана вина. Оно, кстати, получается слабее, чем пиво. Если на молоко аллергия или оно плохо переносится организмом, то пейте только вино.

После окончания лечения, я вновь прошел

проверку. В организме остался только стронций, но для его выведения требуются специальные вещества, процедура эта проводится под наркозом. Знаю, что данную методику используют в Японии, Германии, Швеции, Швейцарии и других странах. Хочу посоветовать орловцам-«чернобыльцам» не принимать крепкие спиртные напитки. Кроме вреда здоровью, они ничего не дают. Можно пить коньяк в небольших дозах. Он расширяет кровеносные сосуды и обладает другими полезными свойствами.

Валерий РАЧИН.
Полковник медицинской службы
в отставке,
инвалид-«чернобылец».

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.