

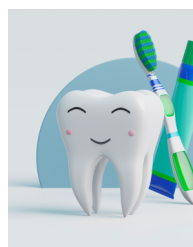
ДОКТОР Виталин

16+

№8 март 2026 г.

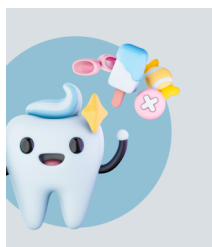
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Здоровье зубов:
ключевые аспекты
для каждой улыбки

<< СТР. 1



Курение и рак
полости рта

<< СТР. 2



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

Здоровье зубов: ключевые аспекты для каждой улыбки

О том, почему здоровье зубов — это не только вопрос эстетики, но и важный аспект общего благополучия, а также о том, что забота о зубах начинается с осознания, что это комплексный процесс, включающий как гигиену, так и правильное питание, рассказала врач-стоматолог МАУЗ «Курганская городская стоматологическая поликлиника» Жгенти Лиа Емзариевна

Лиа Емзариевна, с чего начинается здоровье зубов? Это результат только тщательной чистки или есть другие, скрытые факторы?

Основой здоровья зубов является правильная гигиена полости рта. Однако не менее важным фактором является питание. Употребление продуктов, богатых кальцием и витаминами (особенно витаминами D и C), способствует укреплению зубной эмали и десен. В то же время, избыток сахара и кислых продуктов может привести к разрушению эмали и

развитию кариеса. Таким образом, сбалансированное питание и регулярная гигиена — два столпа здоровых зубов.

Часто говорят, что плохие зубы — это наследственность. Что в итоге важнее: генетика или всё же правильный уход?

Многие люди склонны считать, что состояние зубов зависит исключительно от генетики. На самом деле, наследственность действительно имеет значение, но её влияние составляет лишь около 20%. Основные 80% — это качество



ухода за зубами. Правильная гигиена, регулярные осмотры у стоматолога и здоровый образ жизни могут значительно снизить риск стоматологических проблем.

Лиа Емзариевна, какие главные правила в уходе за полостью рта должен соблюдать каждый из нас ежедневно?

Необходимо помнить о нескольких ключевых моментах в ежедневном уходе за зубами и деснами. Во-первых, важно использовать дополнитель-

ные предметы гигиены, такие как зубные нити, межзубные ёршики, монопучковая щетка и ирригатор. Эти инструменты помогают удалить налет и остатки пищи из труднодоступных мест, где обычная щетка не справляется.

Во-вторых, не забывайте об ополаскивателях для полости рта. Они не только освежают дыхание, но и помогают уничтожить бактерии, предотвращающие воспалению десен.

Как выбрать зубную щетку и пасту?

При выборе зубной щетки важно учитывать индивидуальные особенности каждого пациента. Мягкие ворсинки подойдут для чувствительных десен, а более жесткие — для тех, кто не страдает заболеваниями слизистой десен.

Что касается зубной пасты, стоит помнить, что каждый пациент индивидуален. Подбор пасты осуществляется стоматологом с учетом состояния зубов и десен, а также наличия специфических проблем (например, чувствительность зубов или предрасположенность к кариесу).

Расскажите, пожалуйста, о технике правильной чистки зу-

бов.

Чистить зубы необходимо не менее двух раз в день. Важно уделять внимание каждому зубу: внутренним и наружным поверхностям зубов, а также жевательной поверхности. Рекомендуются чистить зубы не менее двух минут, используя выметающие движения от десны к краю коронки. Не забывайте о межзубных пространствах — здесь особенно полезны ёршики и нити, а также аппарат ирригатор.

Лиа Емзариевна, отбеливающие пасты — это безопасный способ сделать улыбку ярче или они могут навредить эмали?

Существует мнение, что отбеливающие пасты могут повредить эмаль. На самом деле, если использовать их правильно и не слишком часто, они безопасны. Однако постоянное применение отбеливающих средств может привести к истончению эмали, поэтому лучше чередовать их с обычными пастами.

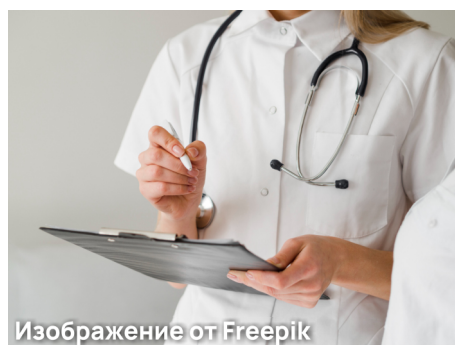
Правда ли, что профессиональная чистка у стоматолога раз в полгода защитит от кариеса в будущем?

Многие пациенты задаются вопросом о том, действительно ли профессиональная гигиена у стоматолога раз в полгода может защитить их от кариеса. Ответ однозначный: да! Процедуры, такие как Air Flow и снятие зубного камня, помогают удалить налет и бактерии, которые невозможно удалить в домашних условиях. Регулярная профессиональная гигиена — это важный шаг к сохранению здоровья зубов и десен.

Какое одно «золотое правило» вы бы дали курганцам, чтобы они как можно реже оказывались в кресле стоматолога с острой болью?

Если бы мы могли выделить одно «золотое правило», то это было бы: "Регулярно заботьтесь о своих зубах". Это включает в себя ежедневную тщательную гигиену, сбалансированное питание и регулярные визиты к стоматологу. Такой подход поможет вам реже оказываться в стоматологическом кресле с острой болью и обеспечит здоровую улыбку на долгие годы.

Помните, забота о ваших зубах — это забота о вашем здоровье!



Изображение от Freepik

Злокачественные опухоли полости рта — не самый известный вид онкологических забо-

Курение и рак полости рта

леваний. Между тем в нашей стране этими видами рака болеют 2–4% от общего числа онкобольных. Ежегодно число пациентов увеличивается на 13,5 тысяч человек. Только за последние 15 лет заболеваемость раком полости рта вы-

росла на 15–17%.

92% пациентов со злокачественными опухолями полости рта — курильщики. У тех, кто давно и много курит, риск развития заболевания в 13 раз выше по сравнению с некурящи-



Изображение от Freepik

ми.

Стаж и интенсивность

Перерождение клеток эпителия и неконтролируемый рост атипичных клеток провоцирует агрессивное воздействие горячего табачного дыма, в котором содержатся никотин, смолы, канцерогены и другие токсичные вещества.

В многочисленных исследованиях установлена прямая зависимость между раком полости рта и интенсивностью курения, а также его продолжительностью.

У тех, кто «балует» более 10 лет (то есть выкуривает от 1 до 10 сигарет в день) риск рака полости рта возрастает в 5 раз. У тех, кто выкуривает от 11 до 20 сигарет, — в 8 раз.

При выкуривании более одной пачки сигарет в день на протяжении 10 лет вероятность злокачественных опухолей полости рта как у мужчин, так и у женщин увеличивается в 9,17 раза.

Действие табачного дыма усиливает прием алкоголя. Если человек не только курит, но и

пьет (а эти привычки зачастую идут рука об руку), риск рака полости рта возрастает многократно. Даже у людей, употребляющих алкоголь в умеренных количествах, риск появления злокачественных опухолей во рту увеличивается в три раза, у злоупотребляющих алкоголем — в 8–9 раз. У злостных курильщиков с диагнозом «алкоголизм» риск возрастает более чем в 35 раз.

Не защищает от рака полости рта и переход на электронные сигареты. Ученые из Международной ассоциации стоматологов заявили, что пользова-



Изображение от Freepik

тели вейпов, а также люди, чередующие курение обычных сигарет с электронными, получают даже больше канцерогенов, способных вызвать рак, чем обычные курильщики, поскольку множество опасных токсичных веществ вырабатывается при сжигании части испаряемой жидкости на спирали накалывания.

Вейпинг часто рекламируется как способ бросить курить. На самом деле переход на электронные сигареты часто затрудняет полный отказ от курения, а потому повышает риск онкологических заболеваний.

Курение не только провоциру-

ет рак полости рта, но и повышает риск умереть от него. Курение же во время лечения онкологических заболеваний полости рта усиливает токсичность противоопухолевого лечения, плохо влияет на исходы хирургических операций и способствует развитию послеоперационных осложнений.

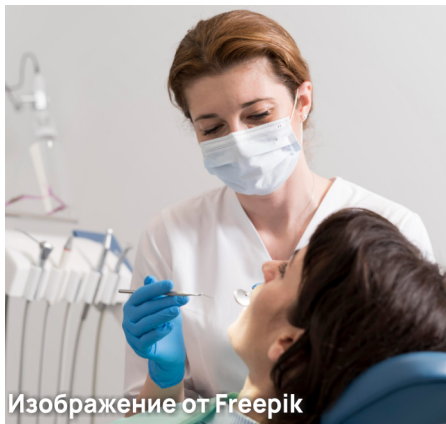
Смертность от этого вида рака у курящих в 24 раза больше, чем у некурящих.

Хорошая новость заключается в том, что у людей, отказавшихся от курения, происходит снижение риска онкопатологии. Полный отказ от курения приводит к активизации в организме процессов дезинтоксикации, благодаря чему происходит очищение от накопленных табачных токсинов. Через 10 лет после того, как человек бросил курить, риск рака полости рта у бывшего курильщика снижается до уровня никогда не курившего человека.

Главное — желание самого человека сохранить здоровье — не только свое, но и окружающих, которые страдают от табачного дыма не меньше самого курильщика. Исследования показывают, что только отказ



Изображение от Freepik



Изображение от Freepik

от курения снижает смертность от рака на 30–35%. Такого результата невозможно достичь даже с помощью передовых и дорогостоящих методов лечения. Единственное, что для этого требуется, — затушить сигарету и больше не курить.

Узелки и эрозии

Рак полости рта — это злокачественная опухоль, поражающая губы (чаще нижнюю), язык, слизистую щек, десен, дна, неба или альвеолярных отростков челюстей. По статистике, среди новообразований полости рта 65% приходится

на злокачественные опухоли языка, второе место по частоте встречаемости занимает слизистая дна полости рта, далее идут щечные области, мягкие ткани верхней или нижней челюсти.

У мужчин рак полости рта развивается в 5–7 раз чаще, чем у женщин (во многом потому, что мужчины курят чаще и интенсивнее). Средний возраст возникновения заболевания — 60 лет.

Определить ранние признаки болезни самостоятельно невозможно. Обычно рак полости рта выявляет стоматолог, к которому пациент обращается по другому поводу.

Рак ротовой полости лечится так же, как и другие виды рака. Сначала проводится хирургическое удаление опухоли, затем, чтобы убить оставшиеся раковые клетки, назначается лучевая или химиотерапия.

Лейкоплакия курильщика

Еще одна болезнь, которая развивается на слизистой оболочке твердого неба у курящих граждан со стажем — лейкоплакия Таппейнера или лейкоплакия курильщиков. Специалисты считают, что она возникает как защитная реакция организма на длительное раздражающее действие табачного дыма.

Характерный признак лейкоплакии курильщика — мелкие узелки и красные точки на твердом небе, которое приобретает сероватый оттенок с белым налетом. Запущенная форма болезни при отсутствии лечения может перерасти в рак, а при отказе от курения начальная стадия лейкоплакии проходит самостоятельно без какого-либо лечения.

Источник: портал
Министерство здравоохранения
Российской Федерации takzdorovo.ru

Кариес и сахар – сладкая парочка

Кариес – самое распространенное заболевание человека, есть у 93% людей в мире. Это медленный патологический процесс, который происходит в твердых тканях зуба. Основные факторы, влияющие на развитие кариеса: зубной налет и сахар.

Сахарная угроза

Частое употребление сладостей, сладких напитков приводит к образованию кариеса. Сахар привлекает вредные бактерии и снижает pH во рту.

Натуральные сахара включа-

ют в себя сахара, содержащиеся в клеточной структуре зерна, фруктов и овощей, а также те, которые естественным образом присутствуют в молоке и молочных продуктах. Такой сахар не оказывает значительного влияния на развитие кариеса из-за содержания



Изображение от Freepik

клетчатки, воды и других защитных факторов, таких как полифенольные соединения или кальций.

Сахара, отличные от естес-

твенных природных, классифицируются ВОЗ как свободные сахара (все моносахариды и дисахариды), их добавляют в пищевые продукты. Плюс те сахара, которые естественным образом присутствуют в меде, сиропах, фруктовых соках. Потребление свободных сахаров желательно ограничивать.

Потребление добавленного сахара не должно превышать 10 % от калорийности суточного рациона. Хотя существуют индивидуальные различия, как правило, порог безопасности для потребления сахара составляет от шести до девяти чайных ложек (25-38 г) добавленного сахара в день. Максимальную пользу здоровью принесет ограничение общего потребления сахара до 25 г в день из всех источников, включая сахара, получаемые из фруктов, а при резистентности к инсулину или лептину идеально ограничить потребление фруктозы до 15 г в день.

Фрукты, овощи и зерновые усиливают слюноотделение и помогают снизить потенциальный риск, связанный с сахарамии.

Бактерии тоже любят сладкое. Во рту обитает множество различных бактерий. Одни полезны для здоровья зубов, а другие вредны. Исследования показали, что определенная

группа вредных бактерий производит кислоту во рту всякий раз, когда сталкивается с сахаром и переваривает его. Два вида деструктивных бактерий, обнаруженных во рту человека, – *Streptococcus mutans* и *Streptococcus sorbrinus*.

Они питаются сахаром, который мы едим, и образуют зубной налет – липкую бесцветную пленку на поверхности зубов. Кислоты в составе этой пленки удаляют минералы из зубной эмали, которая является защитным внешним слоем зуба. Этот процесс называется деминерализацией.

Но есть и хорошая новость – слюна помогает устранять этот ущерб в результате естественного процесса, называемого реминерализацией.

Минералы в слюне, такие как кальций и фосфат, в дополнение к фториду из зубной пасты и воды, помогают эмали восстанавливаться, заменяя минералы, потерянные во время «кислотной атаки». Это помогает укрепить зубы.

Однако повторяющийся цикл кислотных атак все же вызывает потерю минералов в эмали и ее разрушение. Также если налет не смывается слюной или не удаляется щеткой, среда во рту становится более кислой. Тогда могут начать формироваться кариозные полости.

Если не лечить, кариес может распространиться на более глубокие слои зуба, разрушая его. Признаки кариеса включают зубную боль, боль при жевании



Изображение от Freepik

нии и чувствительность к сладкой, горячей или холодной пище и напиткам. Начальная стадия кариеса может протекать без симптомов и внешних проявлений.

Следите за тем, что вы едите и пьете

- Обязательно соблюдайте сбалансированную диету, богатую цельнозерновыми, свежими фруктами, овощами и молочными продуктами.
- Если вы все же едите сладкое, пьете подслащенные или кислые напитки, лучше это делать во время еды, а не между приемами пищи. После обязательно прополощите рот.
- Также подумайте об использовании соломинки при употреблении сладких и кислых напитков. Это уменьшит контакт зубов с сахаром и кислотой в напитках.
- Добавляйте в пищу сырые фрукты или овощи, чтобы увеличить слюноотделение во рту.
- Сведите к минимуму употребление сахара, сладостей.
- Вместо сладких напитков пейте воду – она не содержит кислоты, сахара и калорий.

Помните о правилах гигиены



Изображение от Freepik



Изображение от Freepik

полости рта

- Чистка зубов не реже двух

раз в день – важный шаг в предотвращении отложений на зубах и кариеса.

- По возможности рекомендуется чистить зубы после каждого приема пищи и обязательно перед сном, можно использовать ирригатор.

- Выбирайте зубную пасту, содержащую фтор, – он помогает защитить зубы.

- Важно менять зубную щетку (или насадку на электрическую щетку) на новую не реже, чем раз в 3–4 месяца.

- Жевательная резинка без сахара также может предотвра-

тить образование зубного налета, стимулируя выработку слюны и реминерализацию.

Контролируйте потребление сахара, старайтесь придерживаться здоровой и сбалансированной диеты, ухаживайте за зубами и регулярно посещайте стоматолога, чтобы предотвратить кариес.

Источник: портал
«Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека»
здоровое-питание.рф

Питание для свежести дыхания

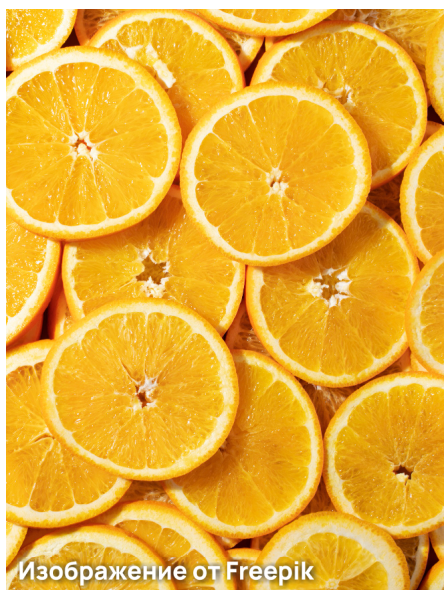
Причиной неприятного запаха изо рта могут быть заболевания желудочно-кишечного тракта или стоматологические проблемы, а также использование некачественных средств гигиены, нерегулярная чистка зубов, курение и неправильный рацион, употребление большого количества фастфуда и продуктов, богатых простыми углеводами, газированных напитков.

Если неприятный запах изо рта вызван проблемами со здоровьем, конечно, требуется консультация врача. В остальных случаях можно справиться самостоятельно.

Продукты, которые могут сделать дыхание более свежим:

Травы и специи

Петрушка, розмарин, кардамон, фенхель, кориандр, корица, гвоздика, базилик и, конечно, мята оказывают благотворное влияние на свежесть дыхания.



Изображение от Freepik

Цитрусовые

Апельсины, лимоны, лаймы и другие цитрусовые, богатые витамином С, помогают сохранить дыхание свежим. Достаточно съесть такой фрукт или выпить стакан сока.

Пробиотики

Пробиотики, которые содержатся, к примеру, в йогурте, помогают снижать уровень сероводорода, который выделяется как побочный продукт дея-

тельности анаэробных бактерий. Таким образом, пробиотики помогают бороться с неприятным запахом изо рта.

Овощи и фрукты

В них много клетчатки, которая способствует очищению кишечника. Многие овощи и фрукты активизируют слюноотделение и способствуют очищению полости рта от бактерий, делая дыхание свежим.

Вода

Когда организму не хватает жидкости, выработка слюны уменьшается, т.к. тело пытается сохранить влагу. Слюна же защищает ротовую полость от размножения бактерий, которые, как и продукты их переработки, провоцируют появление неприятного запаха изо рта. Чтобы количество слюны не сокращалось, пейте достаточное количество воды в течение дня и время от времени полощите рот чистой водой.



Изображение от Freepik

Продукты, которые стоит включить в свой рацион в первый весенний месяц. Сегодня остановимся на нескольких овощах из мартовского списка, выясним, какую пользу они могут нам принести.

Лук репчатый

Этот незаменимый продукт содержит большое количество фитонцидов и обладает противомикробными свойствами. Самым полезным для организма считается сырой лук, так как в нем максимально представлены все лечебные элементы. Жареный же теряет большинство витаминов из-за термической обработки.

Лук – уникальный природный антибиотик, который отлично справляется с лечением простудных заболеваний. Обладает антибактериальным, антисептическим и укрепляющим здоровьем свойствами.

Но всего должно быть в меру: при чересчур активном употреблении овоща можно нанести вред здоровью. Так, он повышает кислотность желудочно-

Какие овощи есть в марте

го сока. Поэтому при заболеваниях почек, печени, гастрите и повышенной чувствительности к луку употреблять его не рекомендуется. Также может повыситься артериальное давление.

Хрен

В корне хрена много минералов: калия, кальция, серы, магния и других. Немало в нем, а также в ботве, аскорбиновой кислоты – даже больше, чем в апельсине. В соке есть вещество лизоцим, обладающее антибактериальным эффектом. Именно это объясняет антимикробное воздействие хрена, помогающего бороться с простудой. Он эффективен и при воспалении горла, ротовой полости, ангине, зубной боли.

Сок хрена рекомендован при гастрите с пониженной кислотностью, поскольку он усиливает синтез соляной кислоты. Хрен в целом активизирует деятельность пищеварительного тракта и мочевыделительной системы, снимая отеки и улучшая отток желчи и мочи.

Чеснок

Лучший из лучших для поддержки организма, издавна применялся на Руси как антибактериальное, противовирусное и противогрибковое средство. Чеснок и сейчас эффективен для лечения и профилактики

простудных заболеваний, он укрепляет иммунитет. Это свойство присуще чесноку благодаря набору веществ, таких как эфирные масла, растительные агенты, фитонциды, которые уничтожают вирусы и болезнетворные бактерии.

Кроме того, чеснок содержит витамин B1 (тиамин) – вещество, которое жизненно необходимо для нормального функционирования нервной системы, так как он способствует переработке глюкозы и обеспечивает энергетические процессы в клетках, что делает его вдвойне полезным для организма. Однако тиамин имеет свойство разрушаться при попадании на свет и при обработке высокими температурами. Для того чтобы не дать витаминам, содержащимся в овоще, «испариться», его рекомендуют употреблять в сыром виде. В этом случае организм получит полный комплекс полезных веществ.

В чесноке содержится сера, она помогает синтезировать метионин – аминокислоту, положительно влияющую на работу печени, к тому же способствует нормальной работе хрящей в суставах. В составе чеснока много хрома, железа, магния, меди, витамина C. Это настоящий витаминный коктейль, необходимый организму в межсезонье.

Чеснок полезен людям с повышенным давлением. Он способен расширять сосуды и таким образом снижать давление. Полезные вещества в чесноке помогают снизить риск образования тромбов – они делают кровь менее вязкой. Именно поэтому его считают хорошим средством для профилактики таких заболеваний, как инсульт и инфаркт.

Есть и некоторые противопоказания: не рекомендуется употреблять чеснок при заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, 12-перстной кишки, язвенной болезни желудка и гастрите.

Пастернак

Корнеплод с необычным сладковатым вкусом и приятным запахом. Известен также под названиями белый корень, белая морковь, луговая морковь.

Пастернак содержит магний, кальций, натрий, марганец, селен, цинк, медь, железо, вита-



Изображение от Freepik

мин С и почти все витамины группы В. Особенно богат он калием, кремнием, фосфором. В корнеплодах пастернака содержатся белки, крахмал, эфирные масла, клетчатка и пектиновые вещества.

Доказано, что пастернак укрепляет стенки капилляров, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, нормализует обмен веществ, выводит камни и соли. Это эффективное тонизирующее и профилактическое средство от многих болезней.

Сельдерей

Уникальное растение по своему составу и целебному эффекту. В пищу и с лечебной целью могут использоваться все его компоненты (корень, стебли, листья). Сельдерей обладает целым набором полезных качеств:

- приводит в норму обмен веществ;
- укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы;
- оказывает противовоспалительное действие;
- утоляет болезненные ощущения в суставах при артритах;
- повышает иммунитет;
- улучшает кровообращение в сосудах головного мозга;
- благотворно влияет на пищеварение;
- снижает артериальное дав-



Изображение от Freepik

ление при гипертонической болезни;

► оказывает общеукрепляющее и стимулирующее действие.

Однако при некоторых заболеваниях употребление этого растения нежелательно: варикозное расширение вен, склонность к образованию тромбов в кровеносных сосудах, повышенная кислотность желудка, наличие камней в желчном пузыре и почках.

Не забывайте, что важны сбалансированность рациона и разнообразие продуктов. Придерживайтесь правильного питания, комбинируйте сезонные продукты с доступными круглый год и вы обеспечите организму необходимую поддержку.

Источник: портал
«Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека»
здоровое-питание.рф