

Масленицу гулять - зиму провожать!

Масленица - это веселые проводы зимы, с радостными гуляниями и песнопениями. Даже блины, незаменимый атрибут этого праздника, имеют особенное значение: круглые, румяные, горячие - они символизируют солнце, которое светит всё ярче и удлиняет продолжительность дня.

В нашей КГБУЗ «Городская больница №8, г.Барнаул» мы праздновали Широкую Масленицу 12 марта. Практически все отделения подготовили праздничные поздравления и угощения. И проводы зимы прошли на славу!

От каждого отделения были представлены номера: читали стихи, пели частушки, ставили сценки, водили хорорыводы с песнями. Всех собравшихся с наступлением весны поздравили заместитель главного врача по общим вопросам **Альберт Викторович БРАТЫШЕВ** и председатель профсоюза **Инна Анатольевна КЛИМОВА**.



Уважаемые коллеги!

Примите сердечные поздравления от имени АРОО «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников» с первым весенним праздником – Международным женским днем!

Этот светлый праздник символизирует то лучшее, чем одарила нас жизнь, - доброту, любовь, радость, красоту и теплоту. На ваши хрупкие плечи ложатся нелегкие заботы, но в то же время вы всегда остаетесь женственными и красивыми.

Спасибо вам за то, что наполняете светом и смыслом этот мир.

Спасибо за ваш труд и за щедрость ваших сердец.

Пусть каждый день радует вас вниманием и заботой близких, жизнь наполняется новыми впечатлениями и яркими открытиями.

Оставайтесь всегда такими же обаятельными, добросердечными и мудрыми!

Здоровья вам и вашим близким, мира, счастья, гармонии и весеннего настроения!



С уважением,
АРОО «Профессиональная ассоциация
средних медицинских работников»

Участники праздника порадовали своими выступлениями и накрытыми столами, украшенными праздничными символами, сделанными своими руками. После праздника было совместное поедание вкусных и ароматных блинов и всевозможной выпечки.

Масленица - веселая, шумная и вкусная - удалась! ☺

**Наталья Викторовна
РАВДИНА,**
главная
медицинская сестра
КГБУЗ «Городская
больница №8,
г.Барнаул»,
член АРОО ПАСМР
с 2006 года



Профилактика заболеваний пародонта



Мария Сергеевна АЛЕКСЕНЦЕВА,
медицинская сестра
стоматологии
КГБУЗ «Городская
поликлиника №1,
г.Барнаул»,
член АРОО ПАСМР
с 2011 года

Каждому человеку с раннего возраста хорошо известно, чтобы иметь здоровые и красивые зубы, необходимо их чистить два раза в день: утром - после завтрака и вечером - после ужина, перед сном.

Очень важен систематический уход за полостью рта. Периодический уход, осуществляемый время от времени, результатов не дает. В этом случае мягкий зубной налет, накапливающийся на поверхности зубов, успевает пропитаться солями и уже не снимается зубной щеткой, и, следовательно, сохраняется неблагоприятное влияние зубных отложений и микроорганизмов.

Заболевания полости рта

Одно из самых распространенных заболеваний полости рта - это **кариес**. Более 80% населения страдает кариесом зубов.

Распространенность заболеваний пародонта в России в зависимости от возраста колеблется от 48,2% (в 12 лет) до 86,2% (в 44 года), а к 60-65 годам достигает 100%. Согласно результатам многочисленных эпидемиологических исследований отечественных и зарубежных авторов, наиболее часто встречающейся патологией является **гингивит**, после 30 лет - **пародонтит**.

Заболевания пародонта - гингивиты (воспаление десен) и пародонтиты (воспаление всего пародонта) - **две взаимосвязанные формы заболевания**. Воспалительный процесс возникает сначала в ткани десны, а затем постепенно в него вовлекаются остальные структуры пародонта.

Как избежать пародонтоза

Пародонтоз поражает костную ткань, встречается реже, чем пародонтит, но чаще всего у людей преклонного возраста. **Причиной этого заболевания являются микроорганизмы полости рта, которые накапливаются в зубном налете, языке, протезах**. При заболевании пародонтозом десны не меняют свой цвет, воспа-

ния десен нет, но постепенно происходит их оседание, что приводит к обнажению зубов и появляется повышенная чувствительность эмали к раздражителям (тепло, холод, сладкое).

Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед врачами-стоматологами, является **эффективная профилактика десен**.

Первичная профилактика направлена на предотвращение развития у пациентов заболевания полости рта. С этой целью врач-пародонтолог разрабатывает для пациентов комплекс мероприятий по устранению возможных причин развития болезней десен, а также по повышению в целом иммунитета организма.

Цель **вторичной профилактики** - это предотвращение повторного развития заболевания пародонтита, а также их возможных осложнений.

● **Исключение травматических факторов** (зубной камень, кариозные полости, нависающие края пломб, некачественные протезы, аномалии прикуса).

● **Качественный гигиенический уход** за полостью рта с проведением контрольных чисток, а также лечение гингивита.

● **Индивидуальную профилактику** осуществляет, прежде всего, сам человек (гигиенический уход, аутомассаж полости рта, рациональное питание, здоровый образ жизни).

● **Регулярные осмотры стоматолога** (два раза в год) являются обязательными, так как специалист определит состояние зубов и десен, даст рекомендации, обучит уходу за полостью рта, контролю его эффективности, подберет принадлежности для ухода за полостью рта (пасты, щетки, нить).

Здоровая десна - важнейшее условие хорошего состояния полости рта, без которого невозможны ни эффективная улыбка, ни прочные красивые зубы. **Красивая улыбка - радость общения, она красноречивее всех слов!** ☺



Гигиена полости рта ВСЕГДА ВАЖНА

В современном мире очень важно иметь красивую улыбку. Именно такую улыбку обеспечивают и белоснежные и здоровые зубы, и ровный зубной ряд. Но не каждый человек имеет такие зубы. В таком случае нужно обратиться к врачу-ортодонт, который может помочь, используя ортодонтические конструкции.

Целесообразнее и эффективнее всего для формирования правильного прикуса обращаться к врачу-ортодонт в детском возрасте.

Возможности ортодонтии

Проблема может состоять не только в неправильном прикусе, но и скученности и повороте зубов. Это приводит к попаданию пищи в межзубные промежутки и к скапливанию большого количества налета, вследствие затрудненной доступности зубной щетки. Соответственно, недобросовестное соблюдение гигиены полости рта способно вызвать различного рода стоматологические заболевания.

Современная ортодонтическая практика предлагает достаточное количество вариантов решения этих проблем. Так, с помощью ортодонтического лечения происходит коррекция прикуса, а также скученности зубов. Ортодонтические аппараты пользуются большой популярностью как у детского, так и взрослого населения.

Существует ряд ортодонтических конструкций, которые путем определенного давления на зубы, способны выровнять как отдельно стоящие зубы, так и целый зубной ряд.

Курс лечения на аппарате зависит от конкретной проблемы и составляет в среднем от шести месяцев до двух лет.

Чем лечить

Ортодонтический аппарат - это конструкция, которая состоит из пластины, металлических дуг и крепеж-

ных элементов. Аппарат изготавливается индивидуально для каждого пациента, на основе предварительно снятых слепков с челюсти пациента.

Все съемные ортодонтические аппараты можно разделить на две группы:

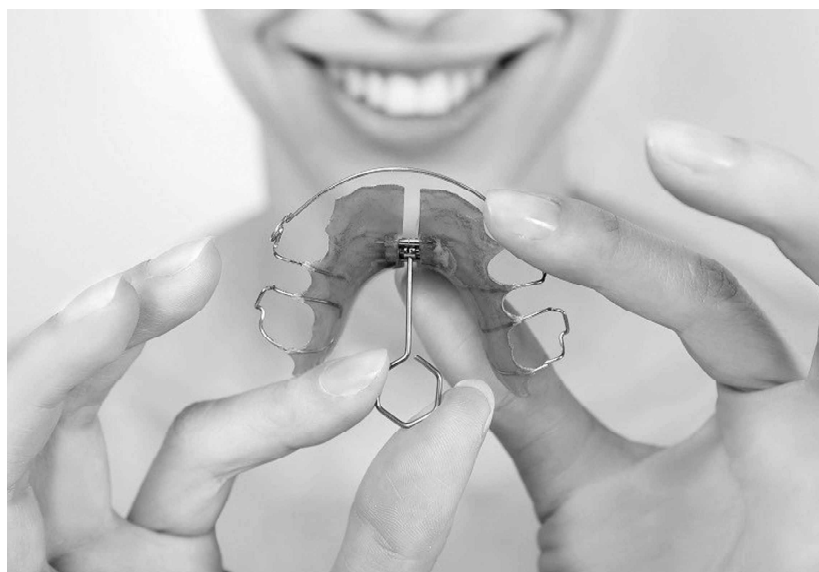
- **первая** - *одночелюстные*, которые для успешного лечения носят 24 часа в сутки,
- **вторая** - *двучелюстные*, предназначенные для домашнего и ночного ношения.

Съемные аппараты изготавливаются из пластмассы, которая имеет пористую поверхность, что способствует скоплению остатков пищи. Таким образом в полости рта появляются участки, способствующие дополнительной аккумуляции зубного налета на поверхности зубов и аппарата, изменя-



**Татьяна Анатольевна
МАШИНСКИХ,**

медицинская сестра
высшей
квалификационной
категории
ортодонтического
кабинета КГБУЗ «Детская
стоматологическая
поликлиника №2,
г.Барнаул», член АРОО
ПАСМР с 2016 года



Советы медицинской сестры

▲ ется активность микроорганизмов, нарушается процесс самоочищения и т.д., поэтому возрастает риск повреждения эмали зубов кариозным процессом. Кроме того, налет и микроорганизмы полости рта могут оказывать негативное влияние и на состояние десен. Поэтому **очень важно тщательно ухаживать как за самим аппаратом, так и за зубами.**

Правильный гигиенический уход за аппаратом и полостью рта предупреждает воспаление слизистой оболочки полости рта и образования кариеса.

О важности гигиены полости рта

Успех ортодонтического лечения во многом зависит от адекватной гигиены полости рта, что является одним из решающих факторов. Забота о гигиене помогает избежать осложнений, таких, как кариес и воспаление десен. И также помогает достичь более раннего исправления прикуса. Это необходимо для того, чтобы после окончания лечения были не просто ровные, но и здоровые зубы.

Для проведения эффективной гигиены рта у пациентов со съёмным ортодонтическим аппаратом необходимо:

- ▶ надевать аппарат только на чистые зубы;
- ▶ съёмный аппарат следует очищать вне полости рта, при этом с ним следует обращаться очень осторожно, стараясь не деформировать его;
- ▶ очистка ортодонтической конструкции должна проводиться после каждого приема пищи;
- ▶ аппарат и его элементы со всех сторон чистятся с помощью зубной щетки с зубной пастой;
- ▶ после каждого приема пищи полоскать теплой водой полость рта;
- ▶ чистить зубы рекомендуется не менее двух раз в день: утром - после завтрака и вечером - перед сном;
- ▶ рекомендовано использовать сочетание нескольких средств гигиены, чтобы добиться максимальных результатов от процедур в домашних условиях:
- зубная паста (по возрасту), с 13 лет можно использовать взрослую;



- зубная щетка (по возрасту);
- использование ополаскивателей для рта, применять которые следует в период сменного прикуса;
- зубная нить - рекомендуется, чтобы детям младшего возраста очистку зубов нитью проводили родители, а с 9-10 лет они могут пользоваться ей самостоятельно;
- ▶ не стоит забывать о целесообразности всех гигиенических мероприятий. Нельзя обеззараживать, очищать аппараты кипятком или путем кипячения - это может привести к деформации конструкции.

Общие рекомендации

Чтобы лечение съёмными ортодонтическими аппаратами было эффективным и успешным, необходимо:

- ◆ соблюдать все рекомендации лечащего врача-стоматолога,
- ◆ добросовестно соблюдать гигиену полости рта,
- ◆ соблюдать режим использования ортодонтического аппарата.

И тогда главная цель ортодонтического лечения - здоровая полость рта и эстетическая красота - будет достигнута. ☺

Успех ортодонтического лечения во многом зависит от адекватной гигиены полости рта. Это помогает избежать осложнений - возникновение кариеса и воспаления десен. И также помогает достичь более раннего исправления прикуса.



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной
ассоциации средних медицинских работников:
(8-3852) 34-80-04
E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru



