



# Как сохранить улыбку здоровой

*В социуме улыбка имеет большое значение.*

*Она является средством коммуникации и располагает к себе окружающих. Состояние зубов может выдать возраст и статус человека, его пищевые пристрастия и вредные привычки. Пожалуй, нет человека, который бы отказался от здоровой белоснежной улыбки.*



**Татьяна Николаевна  
ПОЛУБИНСКАЯ,**

медицинская сестра  
терапевтического  
отделения,  
КГБУЗ «Краевая  
стоматологическая  
поликлиника»,  
член ПАСМР с 2022 года

**23  
ФЕВРАЛЯ**

**С ДНЁМ ЗАЩИТНИКА  
ОТЕЧЕСТВА!**

**Уважаемые коллеги!  
Дорогие защитники Отечества!**

АРОО «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников» поздравляет вас с Днем защитника Отечества! Этот праздник – символ воинской доблести Вооруженных сил, праздник сильных и мужественных людей, избравших для себя важную и ответственную профессию – защищать Родину, свято беречь и приумножать ратные традиции многих поколений российских воинов. Мы всегда с трепетом и большой гордостью вспоминаем героические страницы истории великого государства. Особые слова благодарности ветеранам Великой Отечественной войны, ведь ваш жизненный путь неизменно будет служить ярким примером истинного патриотизма. Поздравляем всех тех, кто сегодня защищает нашу страну и обеспечивает обороноспособность, безопасность, мощь и единство в разных регионах России и за ее пределами. От всей души желаем крепкого здоровья, благополучия, стабильности, процветания, надежных и преданных друзей, тепла и заботы близких! Пусть в сердце живет вера в счастье, а над головой простирается бескрайнее мирное небо!

С уважением,  
АРОО «Профессиональная ассоциация  
средних медицинских работников»

23 февраля 2023 год

В разных регионах России уровень распространенности и интенсивности стоматологических заболеваний имеет существенные колебания, что определяется климато-географическими условиями местности, содержанием фтора, йода и других микроэлементов в питьевой воде, экологическими, социальными и другими факторами.

По данным ВОЗ, во всем мире у 60-90% детей школьного возраста и почти у **100% взрослых людей имеется кариес**. Тяжелая форма пародонтита обнаруживается у 15-20% пациентов в возрасте от 35 до 44 лет. Именно кариозные и воспалительные заболевания полости рта – основные причины выпадения зубов. В глобальных масштабах примерно у 30% пожилых людей в возрасте 65-74 лет полно-



Если нет возможности прополоскать рот или почистить зубы, можно воспользоваться жевательной резинкой без сахара, но жевать ее рекомендуется не более 5-10 минут.

стью отсутствуют естественные зубы. У 40-50% ВИЧ-позитивных людей развиваются грибковые, бактериальные или вирусные инфекции полости рта, которые рано или поздно могут привести к полной или частичной адентии.

**Стоматолога нужно посещать не реже одного раза в полгода для проведения профилактического осмотра.** Врач оценит состояние зубов, слизистой оболочки полости рта, наличие зубных отложений. При наличии стоматологических заболеваний назначит лечение, даст рекомендации по уходу за полостью рта и выбору средств гигиены.

У человека всегда есть возможность каждый день делать выбор в пользу здоровья своих зубов: стоит уделять должное внимание индивидуальной гигиене полости рта, скорректировать свой рацион и отказаться от курения.

### Продукты, полезные для зубов

Ведущая роль в развитии кариеса принадлежит углеводам, а именно легко ферментируемым сахарам. Благодаря им увеличивается количество микробов в ротовой полости, которые разрушают зубы. *Рекомендуется отказаться от мучного, конфет и т.д.* Неисправимым сладкоежкам можно хотя бы не есть сладкое на ночь, а также после еды полоскать рот водой.

Некоторые продукты, содержащие кислоту, также вредят зубам, разрушая эмаль. *Откажитесь от газированных напитков, энергетиков.* Кислые фруктовые соки лучше пить через трубочку, а после приема citrusовых прополщите рот водой.

**Полезно для зубов употребление продуктов с высоким содержанием фтора** (рыба, хлеб из муки грубого помола, чай, грецкий орех), **кальция** (укроп, петрушка, щавель, сыр, миндаль, сухофрукты, соя, фасоль, **фосфора** (рыба, гречка, овсянка, красное мясо). Помогает усвоению кальция **витамин D**, он содержится в яичном желтке, сливочном масле, печени трески, рыбьем жире. **Полезно употребление грубой твердой пищи** (свежие овощи и фрукты) - она очищает зубы и массирует десны.

### Выбираем зубную пасту и щетку

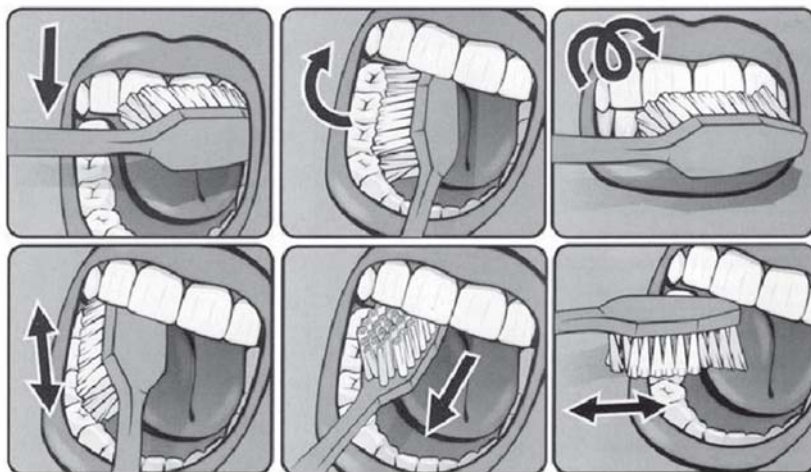
Нельзя пренебрегать ежедневным ритуалом чистки зубов или относиться к нему небрежно.

Важным средством гигиены является **зубная щетка**. Она позволяет механически избавиться от остатков пищи и зубного налета. Сейчас есть множество вариантов: обычные мануальные и электрические щетки, монопучковые и малопучковые, и т.д.

Если нет индивидуальных особенностей, можно обойтись стандартной мануальной щеткой. Предпочтение стоит отдавать **синтетическому волокну**, оно менее подвержено загрязнению микробами. Размер щетки выбирают индивидуально - **длина рабочей головки не должна превышать ширину двух зубов**. По жесткости производители предлагают выбор от категории очень мягких щеток до очень жестких. Большинству взрослых людей подходит щетина **средней жесткости**, она позволяет удалить налет и не вредит деснам. В случае каких-либо особенностей или затруднении в выборе лучше всего проконсультироваться у стоматолога.

Не нужно хранить щетку в футляре, он предназначен только для транспортировки щетки в поездках. **После использования зубная щетка должна храниться в стакане вертикально, рабочей частью вверх.** Через три месяца щетку необходимо заменить, к этому времени она становится настоящим рассадником инфекции.

Еще один неизменный атрибут гигиены полости рта - это **зубная паста**. Пасты делятся на гигиенические и лечебно-профилактические. Первые



подходят тем, у кого нет стоматологических проблем. Вторые же помогают в решении той или иной проблемы, и не рекомендуются для постоянного использования. Поэтому лучше при ее выборе посоветоваться со своим врачом.

**Зубные ополаскиватели и эликсиры** предназначены для освежения полости рта после чистки или после приема пищи. Для полоскания используют 10-15мл раствора и 30 минут после рекомендуется воздержаться от приема пищи. Постоянное использование этих средств может привести к дисбактериозу полости рта. *Не рекомендуется использовать постоянно спиртосодержащие ополаскиватели*, так как они могут провоцировать появление рака слизистой оболочки рта.

### Чистим правильно

С детства известно, что чистить зубы нужно 2-3 минуты утром и вечером. Также важно правильно выполнять эту манипуляцию. **Челюсти должны быть разомкнуты при процедуре и на каждом участке щеткой выполняют по 10 движений.**

Сначала чистят верхние правые жевательные зубы, затем передние и левые жевательные. Далее переходят на левые нижние жевательные и переходят к правым жевательным. Переднюю и заднюю поверхность зубов чистят метущими движениями, располагая рабочую часть зубной щетки под углом 45 градусов и в направлении от десны к краю зуба. Жевательные стороны зубов очищают горизонтальными возвратно-поступательными движениями.

После зубных рядов нужно очистить также слизистую щек и язык и прополоскать рот.

Для более тщательной очистки межзубных промежутков нужны дополнительные средства: ирригаторы, нити, скребок для языка.

**Эти элементарные правила помогут тем, кто выбирает быть здоровым и иметь здоровые зубы. Если следовать им, можно в дальнейшем не допустить развитие серьезных стоматологических заболеваний, а также сэкономить свои нервы, средства и время.** ☺

## Профилактика стресса среди старших школьников и студентов

***Учеба в старших классах общеобразовательной школы, колледже или университете - очень напряженный этап жизни человека. Ведь любой экзамен - это волнение, ответственность и, как следствие, стресс.***

Современная социальная, политическая и эпидемиологическая обстановка также является фактором напряжения, как для взрослых, так и для детей и подростков.

Поэтому в работе участковой медицинской сестры стоит уделить отдельное внимание профилактике стресса и его последствий, особенно среди школьников старших и выпускных классов.

### Стресс

**Стресс** (от англ. stress - «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») - *совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).*

#### Признаки стресса у подростков:

- ◆ проблемы с засыпанием и пробуждением, плохой сон;
- ◆ резкая смена настроения, повышенная возбудимость или плаксивость;
- ◆ головные боли, жалобы на боли в животе (при исключении других причин);
- ◆ повышенная утомляемость;
- ◆ снижение успешности в обучении, нарушение внимания;
- ◆ беспричинная агрессия, неадекватная реакция на критику и замечания.



**Яна Викторовна ФЕДОРОВА,**

медицинская сестра  
участковая высшей  
квалификационной  
категории,

КГБУЗ «Тальменская ЦРБ»,  
член ПАСМР с 2019 года





## Профилактика стресса

Своевременная профилактика стресса в значительной степени повышает адаптивные возможности организма и позволяет минимизировать воздействие факторов стресса.

Мы много говорим о важности здорового образа жизни с родителями детей, но редко обращаемся к самим подросткам. А ведь медработники могут стать именно тем авторитетом, к рекомендациям которого готовы прислушиваться старшие школьники. Такие беседы могут быть групповыми (в рамках работы в школах, техникумах), и индивидуальными, проводимыми во время профилактического осмотра, диспансеризации, обязательной вакцинации или врачебного приема.

### Достаточный и здоровый сон.

Согласно рекомендациям Роспотребнадзора, подросткам в возрасте от 15 до 17 лет необходимо спать не менее 8 часов. Сон должен быть непрерывным. Во время повышенных учебных нагрузок рекомендуется увеличивать норму сна как минимум на один час.

**Если необходимо устранить проблемы с засыпанием, то в этом помогут простые и всем известные правила:**

- соблюдать режим дня: отход ко сну в одно и то же время;
  - проветривать спальню перед сном;
  - принять прохладный или теплый душ, ванну. Избегать контрастного душа, он наоборот, возбуждает нервную систему.
  - ограничить использование компьютера, мобильного телефона или других гаджетов за 1,5-2 часа до сна;
  - не переедать на ночь, но и не ложиться спать голодным;
  - придумать свой «ритуал» отхода ко сну и неукоснительно соблюдать его;
  - прогулка на свежем воздухе 10-20 минут перед сном.
- Физическая активность.** Не стоит недооценивать значение полноценной физической активности в развитии адаптационных систем

организма. И хотя на этот счет сказано очень много, такие беседы необходимо продолжать.

Радует общая тенденция среди современной молодежи в повышении приверженности к регулярным занятиям спортом. По информации Минспорта РФ, в первом квартале 2022 года более 100 тысяч россиян выполнили нормативы комплекса ГТО на золотой знак отличия. С 2014 года к комплексу ГТО присоединились более 17,4млн человек в возрасте от 6 до 70 лет и старше.

*Минимальная рекомендованная физическая активность - 3-7 раз в неделю не менее 40 минут.* Это могут быть любые виды физической деятельности - прогулка, бег, плавание, велосипедные прогулки, командный спорт. Хорошо чередовать динамические (ритмиче-

**ных подростков.** Нередко основой белкового рациона подростка являются полуфабрикаты, колбасы, сосиски, фастфуд. Содержащиеся в них глутамат и аспарат увеличивают потерю магния и уменьшают его усвоение из пищи. Скрининг 2000 пациентов из шести регионов России показал, что у 47,8% есть дефицит магния, что считается достоверным фактором риска коморбидных состояний.

**Нормы потребления магния для детей - 6мг на 1кг массы тела.**

Этот микроэлемент можно получить из круп, зеленых овощей и фруктов, бананов, цельнозернового хлеба. При доказанном дефиците магния рекомендуется *курсовый прием биоорганических солей магния* - пидолата и цитрата, в сочетании с витамином В6 (пиридоксином).

Группа населения	Норма потребления магния, мг/сут	Магне В6 питьевые ампулы, штук	Магне В6 форте таблетки, штук
Дети до 12 месяцев	55-70	-	-
От 1 до 3 лет	150	1-1,5	-
От 3 до 6 лет	200	2	-
От 6 до 10 лет	250	2-3	2-3
От 10 до 17 лет	300	3	3

кие) виды физических нагрузок со статическими - йога, пилатес, стретчинг. Кроме расслабляющего эффекта эти виды занятий укрепляют опорно-связочный аппарат.

### Устранение дефицита магния.


Магний - незаменимый минерал, он участвует в работе ЦНС путем торможения процессов возбуждения. Поэтому он необходим для обеспечения снижения чувствительности организма к стрессовым воздействиям.

Быстрый темп жизни, большое количество поставленных задач отражаются и на **питании современ-**

Доза рассчитывается в соответствии с возрастом и весом ребенка.

В период повышенной учебной нагрузки дети и подростки подвержены влиянию стресса. Необходимо профилактическая работа по увеличению адаптационных возможностей не до конца сформированного организма. Ведь стресс может стать тем механизмом, который запускает формирование хронических болезней.

**Такая работа вполне возможна в сотрудничестве родителей, педагогов и медицинских работников.** ☺



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

