

От улыбки станет всем теплей!..



**Татьяна Васильевна
ГАВРЯ,**

старшая медицинская сестра диспансерного отделения КГБУЗ «Алтайская краевая клиническая психиатрическая больница имени Эрдмана Ю.К.», структурное подразделение г.Рубцовск, победитель (второе место) конкурса «Лучшая профессиональная статья специалиста со средним медицинским и высшим сестринским образованием - 2025»

Современная жизнь часто сопровождается высоким уровнем стресса и тревоги. Мы постоянно за что-то переживаем, волнуемся. Поэтому можно заметить, что многие люди стали реже улыбаться, выражать позитивные эмоции, часто на лице - хмурость и печаль: «Не подходи ко мне!»

Вы когда-нибудь задумывались, что улыбка может творить чудеса? Особенно, если она искренняя, идущая от самого сердца, от души. Есть небольшой, но очень значимый нюанс - существование зеркальных нейронов. Это нервные клетки, которые возбуждаются, когда у нас в поле зрения появляются другие люди. Зеркальные нейроны отвечают за понимание эмоций окружающих и могут заставлять нас копировать их поведение. Например, если кто-то рядом с нами радуется, то мы тоже можем стать радостнее. Если кто-то угрюмый, то и мы можем начать тревожиться и чувствовать себя хуже. Если все вокруг ходят с грустными лицами, - получается замкнутый круг всеобщего недовольства.

Можно всё изменить улыбкой!

Эксперимент мы решили провести у себя в диспансере.

Театр начинается с вешалки, а поликлиника - с регистратуры. **На лицах наших регистраторов всегда играет улыбка - универсальный язык благожелательности, открытости, дружелюбия.** Это первый сигнал, который получают наши пациенты, обратившись на прием. Мозг пациентов автоматически замечает и анализирует выражения лиц наших улыбчивых регистраторов. Это означает, что можно заметить чью-то улыбку и бессознательно улыбнуться самому. Улыбающийся человек может влиять на эмоциональное состояние окружающих за счет эффек-

та «заражения» своей улыбкой, когда позитивные эмоции передаются от одного человека к другому. И улыбки благодарных пациентов - высшая для нас награда!

Улыбка облегчает боль. Когда человек улыбается, высвобождаются эндорфины, считающиеся болеутоляющими, а также нейромедиатор и «гормон счастья» серотонин. В совокупности эти химические вещества помогают справиться с болью.

Улыбка может передавать множество эмоций и сигналов без слов. Она помогает выразить дружелюбие, понимание или поддержку.

Улыбка может помочь разрядить напряженные ситуации, делая обще-



ние более легким и непринужденным. В рабочей среде улыбка способствует созданию более продуктивных отношений с коллегами и пациентами, содействуя лучшему сотрудничеству и коммуникации.

Пациенты женского отделения под руководством социального работника с большой заботой изготовили улыбающиеся креативные карточки и передали их в регистратуру нашей больницы. И когда пациенты, обратившиеся за помощью, получают этот смайлик, - на их лице возникает искренняя улыбка. Вот так легко можно поднять настроение окружающим. Наш эксперимент удался!

Улыбайтесь - и жизнь изменится!

Иногда бывает трудно улыбнуться, особенно если мы чувствуем себя подавленным или усталым. **Несколько советов, которые могут помочь вам заставить себя улыбнуться:**

- **вспомните радостные мгновения**, счастливые эпизоды, которые происходили в вашей жизни. Подумайте о чем-то, что вас радует или вызывает положительные эмоции. Это может быть воспоминание о веселом событии, встрече с друзьями или даже любимом фильме;

- **послушайте музыку**. Включите любимые песни, особенно те, которые вызывают у вас радость и поднимают настроение. Музыка может быть мощным стимулятором для улыбки;

- **посмотрите комедии или шоу**. Смех может улучшить ваше настроение;

- **можно попробовать практиковать улыбку**. Это очень действенный и рабочий метод. Просто улыбнитесь, даже если вам не хочется. Иногда физическое действие может помочь изменить ваше эмоциональное состояние;

- **общайтесь с позитивными людьми**. Проводите время с теми, с кем вам приятно общаться, общение с кем вызывает приятные эмоции. Позитивные эмоции окружающих могут передаться и вам;

- **занимайтесь физической активностью**. Во время спорта вырабаты-



ваются гормоны, которые защищают наш организм от стресса. Физическая активность, даже простая прогулка, поможет улучшить ваше настроение и поспособствует улыбке;

- **очень большую роль играет благодарность**. Подумать о вещах, за которые вы благодарны. Это поможет вам сосредоточиться на положительных моментах жизни и, как следствие, заставит вас улыбнуться;

- **можно использовать в своей жизни визуальные подсказки**. Развесьте вокруг себя фотографии, картинки или предметы, вызывающие у вас положительные эмоции. Даже такая мелочь может вызвать у вас хорошее настроение, и улыбка появится на лице;

- **не забывайте про добрые дела**. Помощь другим может повысить ваше настроение и вызвать улыбку, как у вас, так и у тех, кому вы помогаете;

- для хорошего настроения нужно **правильно и сбалансированно питаться**, стараться спать не менее 7-8 часов день.

Попробуйте воплотить несколько из этих советов и посмотрите, что работает именно для вас! Улыбка может быть началом изменения вашего настроения к лучшему.

И самое главное - улыбка медицинского работника может стать одним из критериев качества оказания медицинской помощи, что в настоящее время очень актуально и является важным слагаемым при приеме пациента. ☺

Когда человек улыбается, высвобождаются эндорфины, считающиеся болеутоляющими, а также нейромедиатор и «гормон счастья» серотонин. Вместе эти химические вещества помогают справиться с болью.



Уход за ортопедическими конструкциями в стоматологии



**Екатерина Евгеньевна
ПИГАРЕВА,**

медицинская сестра
ортопедического
отделения
КГБУЗ «Краевая
стоматологическая
поликлиника»,
член АРОО ПАСМР
с 2024 года

По мнению ученых, люди научились ухаживать за полостью рта примерно 5000-3000 лет до нашей эры. Факты о протезировании тоже уходят в глубь веков. Богатым египтянам при помощи золотой проволоки крепили во рту искусственные резцы, которые были выточены из слоновой кости.

В Средние века на место одного вырванного или выбитого зуба «протезисты» (которыми чаще всего были монахи и брадобрее) ставили искусственный (деревянный, серебряный или жемчужный) зуб, буквально прикручивая его к соседним зубам.

Почему так важен уход

В последние годы ортопедические конструкции становятся всё более популярными, благодаря улучшению качества и разнообразию моделей.

Ортопедические конструкции восстанавливают целостность зуб-

бочелюстной системы, ее эстетические и функциональные характеристики. Использование как съёмных, так и несъёмных протезов позволяет восстановить зубы, подвергшиеся значительным повреждениям, а также устранять зубочелюстные аномалии и проблемы, связанные с отсутствием зубов.

С учетом возросшего интереса к ортопедическим конструкциям важным становится вопрос надлежащего ухода за ними.

В процессе своей работы, общаясь и наблюдая за пациентами, я поняла, что уход за зубными протезами - это не только механическая



Лечение зубов и протезирование в Древнем Египте



чистка протеза зубной щеткой, но и его регулярная дезинфекция, а также процедуры по удалению зубного камня и пигментных пятен.

Не менее важно соблюдать и правила по хранению съёмных протезов.

В большинстве случаев пациенты неправильно ухаживают за зубными протезами, что очень быстро приводит их в негодность. При этом в норме ориентировочный срок службы съёмного протеза может достигать пяти лет.

Уход за съёмными

зубными протезами

Уход за съёмными зубными протезами может осуществляться двумя методами либо их комбинацией.

Традиционный метод - это **механическая ручная очистка** протеза при помощи мягкой зубной щетки и особенной зубной пасты.

Второй вариант - это **химические методы очистки** при помощи специальных шипучих таблеток, а также растворов кислот.

Но самого лучшего результата позволяет добиться **сочетание этих методов.**

ЧИСТКА ЩЕТКОЙ И ПАСТОЙ

Чистка зубного протеза щеткой осуществляется два раза в день при помощи мягкой зубной щетки и низкоабразивной пасты либо геля. Утром чистить после завтрака, вечером - после ужина. В середине дня протез просто споласкивается водой.

Поскольку материал зубных протезов мягче зубной эмали, то применение обычной абразивной зубной пасты приведет к повреждению протезов.

Таким образом, **лучше выбирать пасты или гели, которые специально предназначены для чистки протезов.** Но допускается и использование жидкого мыла, а также жидкости для мытья посуды.



Съёмные протезы

Тем не менее, конечно, лучше использовать именно определенные стоматологические средства, так как они содержат специальные компоненты, которые подавляют развитие грибковой микрофлоры, тем самым защищают слизистую под протезом от развития протезного стоматита.

Чистка протеза должна длиться (каждый раз) около 1,5-2 минут!

ЧИСТКА ТАБЛЕТКАМИ

Таблетки для чистки зубных протезов служат для приготовления раствора, в котором протез замачивается на **3-10 минут** - в зависимости от марки средства.

Считаю, что такие таблетки - достаточно недорогое средство, которое в значительной степени облегчает уход за съёмными протезами и должно использоваться ежедневно (один раз в день).

Таблетки для чистки зубных протезов содержат химические компоненты, которые способны растворить не слишком выраженный пигментный налет и зубной камень, а также в значительной мере (на 99%) продезинфицировать ваш съёмный зубной протез.

По сути состав всех таблеток практически одинаков и отличаются лишь концентрациями отдельных компонентов по отношению друг к другу.

В большинстве случаев пациенты неправильно ухаживают за зубными протезами, что очень быстро приводит их в негодность. В норме ориентировочный срок службы съёмного протеза может достигать пяти лет.



Уход за несъёмными зубными протезами

Несъёмное протезирование предполагает вживление искусственного корня в костную ткань, где отсутствуют зубы. В дальнейшем на корень устанавливается протез. Конструкцию пациент не сможет снять самостоятельно.

Уход за несъёмными зубными протезами (зубными коронками, конструкциями на имплантатах, мостовидными протезами и т.д.) ничем не отличается от привычного ухода за своими зубами.

Проводить гигиену зубов необходимо минимум два раза в день.

Для чистки несъёмных зубных протезов применяется зубная щетка (лучше средней жесткости) с зубной пастой и зубная нить.

Чтобы очистить труднодоступные места в полости рта, лучше всего использовать **зубные ёршики** (такие миниатюрные щеточки), которые подбираются для пациента индивидуально.

Также хороши в уходе за несъёмными протезами:

- ◆ электрические зубные щетки,
- ◆ ополаскиватели для полости рта,
- ◆ лечебно-профилактические спреи,
- ◆ ирригаторы.

Ирригатор - это прибор, подающий под напором небольшую струю воды. Имеет различные насадки и регулируется мощностью подачи воды. Этот прибор удаляет остатки пищи из труднодоступных мест, очень эффективен при очистке конструкций и производит микромассаж дёсен.

Полезные советы

Как медицинская сестра ортопедического отделения, я рекомендую **избегать употребления твердых и липких продуктов**, которые могут повредить конструкцию.

Для увеличения срока эксплуатации конструкции лучше **исключить**



Несъёмный протез (зубной мост из трех коронок)

чить употребление вязких кондитерских изделий, жевательной резинки, орехов, семечек, горячих или слишком холодных напитков.

Расстаться с вредными привычками: табакокурением и употреблением алкоголя, которые могут негативно влиять на здоровье полости рта.

Регулярно посещайте врача-стоматолога для проведения профилактических осмотров и профессиональной гигиенической чистки зубов.

При возникновении проблем с конструкцией немедленно обратитесь к специалисту!

Регулярный уход и внимательное отношение к состоянию ваших ортопедических конструкций позволят обеспечить максимальный комфорт и эффективность их использования.

Следуя этим простым рекомендациям, вы можете не только обеспечить долговечность и функциональность ортопедических стоматологических конструкций, но и сохранить здоровье полости рта. ☺

Уход за несъёмными зубными протезами (зубными коронками, конструкциями на имплантатах, мостовидными протезами и т.д.) ничем не отличается от привычного ухода за своими зубами.



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



