МКУК ЦБС Центрального округа
Методико-библиографический отдел

Дайджест

С улыбкой по жизни:

9 февраля – Международный день стоматолога

Новосибирск 2019

Оглавление

Предисловие 3
Профессиональные справочники для всех 4
Секреты красивой улыбки раскрывают книги о здоровье 7
Статьи о здоровье зубов в журналах 10

Предисловие

Стоматолог – престижная, высокооплачиваемая и ответственная профессия. Этот врач лечит, занимается профилактикой болезней зубов и десен. Он диагностирует, принимает меры по устранению заболевания.

Международный день стоматолога – ежегодный праздник зубных врачей и стоматологов, отмечаемый по всему миру 9 февраля. Этот день выбран неслучайно. 9 февраля – день святой мученицы Аполлонии, ставшей покровительницей как мучающихся зубной болью, так и врачей, призванных эту боль устранять. Образ святой Аполлонии, уверовавшей в Христа и принявшей мученическую смерть за свою веру, стал в начале 18 века с подачи основателя научной стоматологии Пьера Фошара символом профессии.

В этот день в эфире телевидения и радиостанций транслируются передачи о здоровье зубов, особенностях ухода за ними и их лечении. В канун праздника проходят стоматологические семинары, лекции и курсы повышения квалификации, на которых врачи делятся опытом, знакомятся с новыми технологиями.

Стоматологические заболевания являются наиболее распространёнными болезнями человека. По статистическим данным, более 90% населения земного шара страдает болезнями зубов. Столь значительное распространение этого недуга ставит перед органами здравоохранения задачи, направленные на разработку мер профилактики.

Информацию по предупреждению стоматологических заболеваний можно найти в научно-популярной и справочной литературе, в периодических изданиях, посвященных медицине и здоровому образу жизни

Дайджест знакомит с книгами и статьями из периодических изданий, имеющимися в Центральной библиотеке им. М. Е. Салтыкова-Щедрина Центрального округа и освещающими вопросы профилактики болезней зубов.

Издание предназначено педагогам и специалистам библиотек, занимающимся пропагандой здорового образа жизни, а также широкому кругу читателей, так как тема сохранения здоровья актуальна для каждого человека.

Составитель: Зелинская И.Б.

Профессиональные справочники для всех

Сведения, касающиеся лечения стоматологических заболеваний и их профилактике можно получить в справочных изданиях, предназначенных врачам. Эти издания могут оказать большую пользу и людям, чья профессия не связана с медициной, но которые хотят получить полезную информацию о собственно состоянии здоровья.

Представляем вашему вниманию настольную книгу врачей-стоматологов России и СССР. Первое издание «Справочника по стоматологии» вышло в 1966 году и быстро разошлось, что свидетельствовало о его популярности.

Дальнейшие переиздания всё больше совершенствовались, благодаря тому, что авторы справочника прислушивались к замечаниям и предложениям своих читателей – практикующих врачей-стоматологов. Во все разделы постоянно вносились коррективы. И даже дописывались новые главы. Так в имеющемся сборнике появилась новая глава, касающаяся вопросов организации стоматологической помощи, что крайне важно и в наше время, когда сеть стоматологических учреждений продолжает расти и развиваться.

Главы, касающиеся терапевтической, хирургической и ортопедической стоматологии, а также профилактики, будут интересны и простому читателю, чья профессия не связана со стоматологией.

Так, в параграфе, посвященном правильной чистке зубов, говориться о том, что производить чистку зубов целесообразно дважды в день – утром и вечером. Авторы советуют утром чистить зубы после завтрака, ограничившись после сна полосканием полости рта. Вечером зубы необходимо чистить перед сном. Нужно также знать, что даже интенсивная чистка зубов не позволяет удалить все зубные отложения. Для очистки межзубных промежутков и контактных поверхностей используются зубочистки и нити.

А по поводу правильности выбора щетки, рекомендуется при хорошем состоянии полости рта и незначительной пораженности кариесом использовать щетку средней жесткости с длиной головки, захватывающей 3-4 зуба в зубном ряду, щетиной средней длины, с 3-4 кустами щетины по ширине.

56.6
С 74

Справочник по стоматологии / под ред. А. И. Рыбакова. - Москва: Медицина, 1993. - 576 с. - (в пер.).

Главы, касающиеся оказанию стоматологической помощи можно найти и в двух других врачебных справочниках.

В «Справочнике фельдшера» изложены вопросы диагностики и лечения внутренних, хирургических, инфекционных, детских и других заболеваний. Большое внимание уделено диагностике, лечению неотложных состояний, немедикаментозным методам лечения, уходу за больными, описанию различных лечебных и диагностических процедур. Глава «Стоматологические болезни», размещена во втором томе издания. В алфавитном порядке перечислены болезни зубов и ротовой полости, дается их клиническая картина и методы лечения. В конце тома размещен общий алфавитный указатель болезней с номерами страниц, на которых можно найти соответствующую информацию.

Так, про кариес там сказано, что это наиболее распространенное заболевание человека, им страдают более 98% людей. А причины развития кариеса изучены недостаточно. Известны предрасполагающие факторы, на фоне которых развивается этот патологический процесс, начинающийся с эмали. Эмаль состоит из минеральных солей (кальция, фосфора фтора и т.д.) и органической основы. Считается, что нарушение органического и минерального соотношения, а также связи между ними приводит к разрушению эмали.

А профилактика кариеса складывается из комплекса мероприятий, основным из которых является гигиена полости рта.

5

С 74

Справочник фельдшера: в 2 т. / ред. А. А. Михайлов. - Москва : Медицина, 1990.

Т. 2. - 1990. - 496 с. - (в пер.).

Весь материал в «Справочнике практического врача» представлен по разделам. А внутри раздела – по алфавиту. Подобное расположение материала помогает быстро получить необходимую справку.

Глава IX справочника посвящена стоматологическим вопросам и называется «Заболевания зубов и полости рта».

В разделе «Кариес» в данном справочнике относительно вопросов профилактики дается более интересная и оригинальная информация. Здесь говорится о том, что предупреждение развития кариеса должно начинаться… с внутриутробного развития плода. С этой целью с первых дней беременности будущей матери следует назначать соли кальция и фосфора в

медикаментозной форме. И следует исключить из рациона беременной и кормящей женщины все консервированные продукты.

5

С 74

Справочник практического врача / под ред. А. И. Воробьева. - Москва: Медицина, 1981. - 656 с. - (в пер.).

Секреты красивой улыбки раскрывают книги о здоровье

Разгадать секреты красивой улыбки и узнать, как правильно ухаживать за своими зубами помогут популярные издания, предназначенные широкому кругу читателей

Основой здравоохранения является профилактика, т.е. проведение мер, направленных на предупреждение заболевания. А предупреждение болезней зубов и мягких тканей полости рта, в свою очередь, является профилактикой общих заболеваний, возникновение которых нередко связано с расположением очагов инфекции в полости рта, особенно при наличии нескольких разрушенных зубов и воспалительных процессов.

Стоматологическая профилактика слагается из целого комплекса неразрывно связанных между собой и взаимно дополняющих друг друга мероприятий организационного и лечебно-профилактического характера: правильного гигиенического режима, полноценного питания (достаточного содержания белков, жиров, витаминов, минеральных солей), организации своевременных врачебных осмотров и лечения зубов.

В этой системе значительная роль отводится рациональной гигиене полости рта. Правильный и систематический уход за ротовой полостью в значительной мере обеспечивает нормальную функцию и хорошее состояние зубов.

Цель брошюры – ознакомить людей разных возрастных групп с задачами гигиены полости рта. Для этого приводится краткая характеристика анатомо-физиологических особенностей тканей и органов полости рта, без чего были бы непонятны приводимые врачебные рекомендации по уходу за зубами у детей и взрослых, у здоровых детей и взрослых, у здоровых лиц и у страдающих тем или иным заболеванием.

56.6

Ф 33

Федоров, Юрий Андреевич.

Гигиена полости рта / Ю. А. Федоров. - 2-е изд., перераб. и доп. - Ленинград: Медицина, 1987. - 64 с. - (Научно-популярная медицинская литература).

Хорошее здоровье и привлекательная внешность – главные условия душевного благополучия любой женщины. Как сделать, чтобы стремление к красоте приносило только радость и не казалось тяжелым трудом, требующим немало времени? Как рационально ухаживать за кожей лица, руками, телом, волосами? Как применять растения в косметических целях?

Как овладеть непростым искусством макияжа? Как на долгие годы сохранить хороший цвет лица и стройную фигуру?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге, рассчитанной на женщин любого возраста.

Глава «Прекрасная улыбка» посвящена уходу за губами и зубами. Улыбка – одно из слагаемых красоты. Какой бы идеальной не была форма губ, истинно красивым рот выглядит тогда, когда украшен ровными белыми зубами. Советы, которые дает автор книги, известны всем, но всё же их стоит повторить:

- чистите зубы два раза в день, а лучше – после каждого приема пищи;
- не менее двух раз в год посещайте врача-стоматолога;
- меняйте зубную щетку раз в два месяца;
- правильно чистите зубы.

Автор книги утверждает, что главный враг зубов – углеводы. Поэтому необходимо ограничить их потребление. Не грызть карамель и не лакомиться сладостями в промежутках между едой. Сахар в чистом виде лучше не принимать, а употреблять его с другими продуктами.

51.2

С 28

Секреты красоты / сост. М. А. Ревзина; ред. А. Г. Щедрина. - Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1989. - 236 с.: ил.

Автор книги – доктор медицинских наук, С. П. Чупин – приоткрывает завесу секретов древних и современных косметологов, в доступной форме указывает сведения чисто познавательного характера с возможностью практического их использования.

Книга поможет приобрести минимум знаний по уходу за своей внешностью, а также разобраться в большом ассортименте парфюмерно-косметических изделий и научиться их использовать.

Для тех, кто хочет посвятить досуг уходу за своей внешностью.

Глава 6 – «Секреты ослепительной улыбки». Крепкие здоровые зубы помогают человеку сохранить здоровье. Учеными доказано, что при остром заболевании зубов у человека нарушается координация движений, ухудшается работа желудка, органов слуха и зрения.

Читателю будут интересны рецепты народной медицины, которые помогут надолго сохранить здоровые зубы и красивую улыбку.

Так, весьма оригинально применение в народной медицине чеснока. Свежие луковицы чеснока разрезают пополам и плотно прибинтовывают к области пульса левой или правой руки - в зависимости от того, на какой стороне болит зуб. Через некоторое время больной обычно засыпает и боль довольно быстро успокаивается.

В народе считалось, что укреплению десен и зубов, снятию зубной боли способствует растирание на ночь десен соком подорожника и полоскание рта настоем сухой травы этого растения (1:10).

В клинической стоматологии широкое применение в нашей стране нашли препараты из календулы лекарственной. Доказано, что препараты этого растения обладают ярко выраженным бактерицидным действием.

А для осветления зубов очень хорошо время от времени протирать их мякотью свежей клубники.

51.204.1

Ч-92

Чупин, Сергей Петрович.

Секрет женской привлекательности / С. П. Чупин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Импакт, 1992. - 272 с. - (в пер.).

Статьи о здоровье зубов в журналах

Ответы на очень важные вопросы, связанные с профилактикой и лечением стоматологических заболеваний можно получить в непрофессиональных периодических изданиях.

Зачем человеку здоровые зубы?

Во-первых, здоровая полость рта и здоровые зубы – это возможность предупредить большое количество проблем, которые могут быть вызваны воспалительными процессами в полости рта: сердечнососудистые заболевания, диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, недоношенная беременность.

Во-вторых, это просто красиво, и белоснежная улыбка очень часто является непременным фактором социального успеха.

Хронические воспаления в полости рта коррелируют и со многими другими заболеваниями – от диабета до пневмонии. А значит, своевременная забота о здоровье зубов и десен позволяет не только предотвратить зубную боль, но и улучшить общее состояние здоровья.

А еще необходимо беречь зубы от механических травм – например, всегда использовать специальные защитные зубные капы во время занятия травмоопасными видами спорта.

Лемберг, Игорь.

Зачем человеку здоровые зубы? / И. Лемберт // Здоровье. – 2014. - №7/8. – С.: 120.

Как бороться с кариесом?

В двух следующих статьях автор дает представление о строении зуба и о том, как возникает кариес. Автор имеет свою, особенную точку зрения на профилактику и лечение стоматологических заболеваний.

Он считает, что зубы, без сомнения, разрушаются микробами, о чем известно более ста лет, а защитить их мы никак не научимся. При этом расходуя на борьбу с недугом неисчислимые суммы. Конечно же, гигиена полости рта, подобно общей гигиене, вещь, безусловно, нужная, полезная и рекомендуемая.

Современной корпорации врачей полная победа над кариесом не очень… нужна, и, вообще говоря, она экономически нежелательна. Для миллионов специалистов околозубной сферы, орудующих триллионными денежными потоками, призрак исчезновения соответствующих болезней пожжет померещиться только в недобром сне! Наоборот, стоматологи могут провозглашать тосты за процветание кариеса, что, с «рыночной» точки

зрения, вполне естественно. Но пока зубная индустрия может работать спокойно – нынешняя профилактика не угроза, а статья дохода.

Окушко, Владимир.

Наука и жизнь… наших зубов / В. Окушко //Наука и жизнь. – 2014. - № 1. – С.: 55-61.

Окушко, Владимир.

Знания о кариесе – полезные и бесполезные / В. Окушко // Техника-молодежи. – 2014. - № 1. – С.: 20-24.

Как избавиться от запаха изо рта?

Причин этому может быть несколько, но первопричина всегда одна – населяющие наш организм бактерии. Они есть в ротовой полости, на миндалинах, в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, в трахеи и в бронхах. И везде выделяют продукты жизнедеятельности, самые пахучие из которых – кадеверин, путресцин и скотол – придают нашему дыханию запах гниющего мяса.

В статье даются следующие рекомендации для того, как избавиться от неприятного запаха изо рта:

- Проконсультируйтесь со стоматологом, купите ирригатор для языка.
- Запломбируйте все кариозные полости и удалите корни разрушенных, не подлежащих восстановлению зубов.
- Соблюдайте правила тщательного ухода за зубными протезами (если таковые у вас имеются).
- Обратитесь к лору.
- Бросайте курить! Пройдите обследование у пульмонолога.
- Обратитесь к гастроэнтерологу.

Федоров, Алексей.

Рот на замке: для многих запах изо рта – это постоянный дискомфорт / А. Федоров // Здоровье. – 2018. - № 3. – С.: 46-48.

Почему люди бояться зубной боли?

Мы выросли, твердо зная, что лечить зубы – это очень больно. И только за последние 10-15 лет оказалось, что без боли можно обойтись. Какие еще открытия готовит нам анестезия в стоматологии? Интервью с президентом Европейской федерации по развитию обезболивания в стоматологии С.А. Рабиновичем.

На вопрос, почему люди так бояться зубной боли, Соломон Рабинович ответил так:

«Ткани полости рта в 6-17 раз чувствительнее, чем кожа. И с точки зрения исследователя скажу, что лучше, чем на зубах, боль не увидишь и не измеришь. Мы изучали изменение в головном мозге, которые происходят, когда больно… Конечно, болевой порог различается в зависимости от пола, возраста, тренированности, психоэмоциональных особенностей (сравните йога и задерганную женщину)».

Рабинович, Соломон.

«Стоматолог обязан уметь заговаривать зубы» / С. Рабинович // Здоровье. – 2017. - № 3. – 60-62.

Нужно ли удалять «зубы мудрости»?

Вырастают зубы мудрости далеко не у всех. Если вам уже исполнилось 40, то ожидать их появления, скорее всего, не стоит, хотя бывают случаи, когда «восьмерки» прорезаются и у людей пожилого возраста. «Восьмерки» считаются самыми проблематичными из зубов. В связи с этим перед новоявленными «мудрецами» часто встает вопрос, не лучше ли избавиться от них срезу же после появления?

Аргументы «за» удаление:

- в большинстве случаев зубы мудрости поражены кариесом;
- часто такой зуб лежит горизонтально или наклонен так, что травмирует щеку;
- может оказывать давление на впереди стоящий зуб;
- рост «восьмерки» может привести к искривлению зубного ряда;
- часто зуб мудрости покрыт «капюшоном» из слизистой оболочки, в котором активно размножаются микробы.

Аргументы «против» удаления:

- зуб мудрости участвует в жевании и должен выполнять все свои основные функции;
- может быть полезен при протезировании соседних зубов;
- удаление зуба мудрости – процесс непростой, дорогостоящий и чреватый осложнениями.

Такленко, Татьяна.

Удалить нельзя оставить / Т. Ткаленко // Здоровье. – 2014. – № 3. – С.: 64-66.

Как сделать свою улыбку белоснежной?

Белоснежная улыбка – общепризнанный стандарт красоты. Если ваши зубы приобрели желтоватый оттенок, не нужно стесняться. Современным технологиям вполне под силу вернуть эмали утраченную чистоту.

Можно отбелить зубы в домашних условиях при помощи средств для домашнего ухода. Их выбор сейчас очень широк – пасты, полоски, сыворотки. Можно приобрести специальные капы, пропитанные отбеливающим составом.

А можно воспользоваться услугами специалиста, провести аппаратное отбеливание: ультрафиолетовое или фотоотбеливание.

В статье приводится обзор различных средств и методов придания белизны своей улыбке, а также цена вопроса.

Типлина, Ирина.

Белым-бело / И. Типлина // Здоровье. – 2013. - № 8. – С.: 60-61.

Зубные имплантаты: ставить или нет?

Сегодня практически в каждой стоматологической клинике предлагают имплантацию. Когда стоит воспользоваться этим предложением, а когда лучше не надо?

В статье дается четыре аргумента «за» и четыре аргумента «против» вживления имплантов.

4 аргумента за:

№1 «Жертв и разрушений нет» - не нужно обтачивать соседние зубы, имплант может быть и последним в ряду.

№2 «Это навсегда» - при грамотной установке результат может радовать всю жизнь.

№ 3 «Как две капли воды» - зубы выглядят как свои и не причиняют дискомфорта.

№ 4 «Сохранить лицо» - они не маскируют отсутствие зубов, а полностью заменяют их.

4 аргумента против:

№ 1 «Анатомия и физиология» - это серьезное хирургическое вмешательство. Необходима серьезная подготовка, имеются и противопоказания.

№ 2 «Долгая история» - процесс создания «голливудской улыбки» занимает в среднем около шести месяцев.

№ 3 «Сильное потрясение» - даже после тщательной подготовки имплантат может не прижиться.

№ 4 «Совсем нельзя» - существует много полных и относительных противопоказаний для имплантации. Например, это противопоказано курильщикам из-за склонности к кратковременному спазму сосудов, который ухудшает заживляемость.

Герасименко, Оксана.

Зубные имплантаты: ставить или нет / О. Герасименко // Здоровье. – 2011. - № 7. –С.: 56-57.

В каком возрасте у детей следует начинать заботиться о здоровье зубов?

Одни малыши плачут и заливаются слюной задолго до появления первого зуба, а у других мама замечает зубик совершенно случайно.

Прорезывание зубов у малышей – совершенно естественный процесс. Но, как и многие обычные вещи, появление молочных зубов сопровождается некоторым количеством мифов и заблуждений. В статье дается отсвет на вопросы: «Когда должны появиться первые зубки у ребенка?», «Что делать, если они не хотят расти?»

А чтобы кариес не угрожал ребенку как можно дольше, нужно, как только появится первый зуб, начинать его чистить. На первом этапе можно применять специальные напальчники (продаются в аптеке), можно чистить первое время без пасты. Но чистить необходимо!

Важно помнить, что чистить нужно и один зуб, и два, и четыре. Если ждать, пока вылезут все, пока ребенок дорастет до щетки, можно одновременно «дорасти» и до бормашины.

Соколов, Андрей.

Зубы режутся / А. Соколов // Мой ребенок. – 2015. - № 5. – С.: 36-38.

МКУК ЦБС Центрального округа
Методико-библиографический отдел
630049
г. Новосибирск
ул. Красный проспект, 83
Телефон: (8-383) 226-55-50
E-mail: mbo3@sshbn.ru