Дом стоматолога

Почему на Севере должно быть особое отношение к зубам и где в Магадане помогут их бесплатно вылечить

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что состояние зубов влияет на качество жизни и нередко становится показателем социального статуса? Напомнить об этом уместно именно сейчас - завтра, 9 февраля, отмечается Международный день стоматолога. Дата была принята Всемирной организацией здравоохранения в 1984 году. «МП» выяснила, где в колымской столице можно лечить зубы бесплатно и зачем завтрак завершать сыром.

Это здание городской стоматологической поликлиники принимает магаданцев уже 34 года.

Бесплатно. И современно

Факт: сейчас наиболее востребованными специалистами медицины стали врачи, избавляющие от любых проблем с зубами. В Магадане нам помогают в этом специалисты стоматологической поликлиники, которая остается единственным государственным специализированным учреждением здравоохранения, где бесплатно оказывают все виды помощи.

- В статусе городской стоматологической поликлиники мы начали работать с 24 февраля 1985 года, - рассказывает главный врач Элеонора Заковоротная. - За это время подготовили немало хороших специалистов, многие годы у нас существует своеобразная кузница кадров для коммерческих клиник и кабинетов, которых сейчас немало в городе. У нас сложился стабильный коллектив, многие трудятся здесь не один десяток лет, а некоторые со дня основания - более 30 лет. Сейчас укомплектованность врачами - 97 %. Всего горожан обслуживают 150 сотрудников, в том числе 29 врачей с высшим стоматологическим образованием, 17 зубных врачей и 38 специалистов из числа среднего медперсонала. В последнее время пришло немало молодых, так что возраст 40 % медицинских работников - до 30 лет.

Для тех, кто давно не был на ул. Советской, 12, заметим, что за последнее время поликлиника намного похорошела: кабинеты, в которых ведется основной терапевтический прием пациентов, не только отремонтированы, но и переоснащены новым стоматологическим оборудованием и мебелью. Теперь поликлиника приобрела современный, ухоженный вид - территория красиво огорожена, заменены окна, проведен капитальный ремонт фасада, а сейчас идет ремонт и внутри здания, после него на ул. Советскую, 12 переедет и детское отделение.

Чем здесь помогут?

В МОГБУЗ «Стоматологическая поликлиника» взрослому и детскому населению города и области оказывают все виды помощи - терапевтическую, хирургическую, ортопедическую, ведут ортодонтический прием, здесь работают рентгенологический кабинет и кабинеты физиотерапевтического лечения. В начале 2015 года к взрослой была присоединена Детская стоматологическая поликлиника, ставшая детским отделением. Лечение пациентов производится с применением современных обезболивающих препаратов, что значительно снижает психологические проблемы людей, испытывающих страх перед креслом стоматолога. Врачи владеют новейшими методиками лечения, бесплатные пломбы ставят из современных расходных материалов, оборудование постоянно обновляется.

Как принимают?

Поликлиника рассчитана на 400 посещений в смену для взрослых и 280 - для детей и работает в две смены 5 дней в неделю. Уходят в прошлое и очереди за талоном к врачу. Сегодня, чтобы попасть на прием к терапевту, хирургу, пародонтологу, необязательно с раннего утра выстаивать длинные очереди в регистратуру, а можно заранее записаться через инфомат в фойе поликлиники на первом этаже или через портал государственных услуг www.gosuslugi.ru. Можно по привычке позвонить по телефону 63-56-04 в регистратуру. Ветеранов обслуживают с выездом на дом.

Экстренную помощь при острой зубной боли окажут без очереди. Учитывая специфику стоматологических заболеваний, прием пациентов с острой болью врачи ведут в выходные и праздничные дни - организована работа дежурного кабинета. Таким образом, поликлиника работает практически 365 дней в году.

Прием ведет врач-стоматолог Ирина Ляпунова.

■ ВАЖНО!

Как утверждают специалисты, все начинается с полости рта - слово и улыбка, здоровье и настроение.

Зубы помогают человеку пережевывать пищу и играют незаменимую роль в процессе пищеварения.

Именно от их здоровья зависят качество и чистота речи.

Состояние зубов влияет на качество жизни и нередко является показателем социального статуса.

Поэтому стоматолога необходимо посещать не реже одного раза в год.

■ В ТЕМУ

В последнее время сфера оказания стоматологических услуг расширилась, бесплатно можно посетить и частные клиники. Лечение и удаление зубов бесплатно по медицинскому страховому полису оказывают «Дантист-Плюс» на ул. Пролетарской, 17, «Дантист» на ул. Советской, где еще принимает и пародонтолог, а также открыто детское отделение.

■ ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Известно, что истоки профессии стоматолога берут начало со времен Гиппократа. Основателем современной стоматологии принято считать Пьера Фошара - дантиста, жившего во Франции в XVIII веке. Именно он стал первым практиковать революционные методы протезирования и выступал за сохранение зубов, их своевременное лечение, а не за удаление.

В России профессия стоматолога довольно молода - ей чуть больше сотни лет. Понятие «зубоврачевание» ввел Петр I.

■ ФАКТ И МИФ

Стоматологи положительно относятся к жевательным резинкам, несмотря на то что жевание в присутствии людей и в приличных местах недопустимо. Полезность жевательной резинки заключается в том, что она обеспечивает механическую чистку зубов, повышает слюноотделение, задействует жевательные мышцы, улучшает кровообращение.

Миф о том, что чистить зубы следует после каждого приема пищи, специалисты отвергают. Если делать это часто, то вы неизбежно повредите зубную эмаль. Особенно вредно чистить зубы сразу после приема пищи, так как эмаль размягчается во время поедания чего-нибудь кислого или сладкого, и вы ее непременно повредите. Поэтому зубы можно чистить лишь через 30 минут после еды. А сразу после приема пищи прополоскайте рот чистой водой или ополаскивателем. Можно использовать зубную нить или зубочистку для того, чтобы избавиться от кусочков пищи. Чистить зубы пастой рекомендуется не чаще чем 2 - 3 раза в день.

■ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Почему у нас, на Севере, к зубам нужно относиться особенно внимательно?

- Стоматологи вычисляют северян сразу: плохая вода, экология, отсутствие витаминов, суровый климат, несбалансированное питание - вот основные факторы, которые портят улыбку, - утверждает врач-пародонтолог Ольга САТИНА. - По данным ВОЗ, у детей и особенно подростков на фоне гормональной перестройки прогрессируют заболевания пародонта. К сожалению, специальную пасту для жителей Севера еще не изобрели. Но зная, что в нашей питьевой воде слишком мало фтора и других минеральных компонентов, можно сделать вывод, что нужно выбирать те пасты, в которых присутствуют эти элементы. Фторопрофилактика имеет большое значение для нашего региона: например, употребление фторированной воды в течение 5 лет снижает стоматологическую заболеваемость детей на 30 - 50 %. Правила чистки зубов ничем не отличаются от общепринятых: необходимо не менее 20 раз провести щеткой по каждой поверхности зуба, а сам процесс чистки не должен быть короче трех минут.

Кроме того, правильно питайтесь и регулярно пейте витаминные и минеральные комплексы для защиты и укрепления зубов, советует Ольга Сатина, ведь то, что мы едим, напрямую влияет на здоровье зубов и десен. Здоровье ротовой полости зависит и от рациона. В твороге, кисломолочных продуктах и красной рыбе много фосфора и кальция. Минералы укрепляют зубную эмаль изнутри, поэтому рекомендуют ежедневно употреблять блюда с их содержанием. Овощи помогают механически очистить зубы. Сладкоежкам советуют заменить конфеты и сахар изюмом - в сушеном винограде содержатся компоненты, которые уничтожают бактерии, вызывающие кариес. Такими же свойствами обладает твердый сыр, им следует завершать ужин или завтрак. Полезен и зеленый чай, в нем есть антиоксиданты и вещества, нейтрализующие кислоты, а усилить его эффект можно ложкой меда. Ни в коем случае нельзя сочетать горячее с холодным - резкие перепады температур опасны для эмали, способствуют появлению микротрещин и повышению чувствительности.

Страницу подготовила Вера ДИДЕНКО.