



Морковь, гигиена, ирригатор: правда и мифы об уходе за зубами

Профессиональная гигиена полости рта – приятная и необходимая процедура, которая гарантированно поможет сохранить здоровье зубов. Почему так важно регулярно проводить профгигиену и как позаботиться о зубах в домашних условиях, рассказывает врач-стоматолог медицинского центра «Эко-безопасность» **Марина Сергеевна Беседина**.



– Марина Сергеевна, расскажите, пожалуйста, как часто нужно проводить профессиональную гигиену полости рта и почему это так важно?

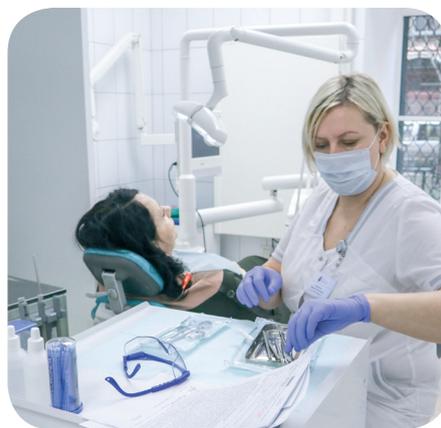
– Профгигиену полости рта необходимо проводить 1 раз в полгода. Эта профилактическая мера позволит защитить зубы от более серьезных заболеваний. Очень часто пациенты приходят к нам уже с осложненными видами кариеса либо с запущенными формами заболеваний десен. Но этих проблем можно было бы избежать в случае регулярного посещения ими стоматолога для проведения профессиональной чистки.

Многие специалисты сейчас гарантируют, что если пациент будет выполнять все рекомендации врача, приходиться на профгигиену раз в полгода и использовать тот набор средств, который посоветовал доктор, появления новых кариесов и различных форм заболеваний десен можно избежать.

Кроме того, регулярная профессиональная чистка – более экономически выгодный способ заботы о своих зубах, потому что профилактика всегда дешевле, доступнее и предполагает наименее серьезное вмешательство в организм, чем лечение даже самого простого кариеса. Плюс – это абсолютно безболезненная и даже приятная процедура: пациент уходит от дантиста с ощущением чистых зубов, что уже само по себе очень поднимает настроение.

– Не секрет, что за рубежом понимание необходимости профилактики заболеваний полости рта пришло значительно раньше. Насколько эта культура развита сейчас в России?

– Действительно, культура профилактики в западные страны пришла раньше. Например, в США стоматолог вообще не будет смотреть пациента, если он накануне приема не сделал профгигиену. Существуют даже отдельные классы гигиенистов, в которых стоит по 5-6 кресел, куда люди в обязательном порядке приходят перед визитом к дантисту.



Но, надо сказать, что в России уровень оборудования и материалов для профгигиены полости рта сейчас вполне соответствует мировому уровню. Это отмечают в том числе пациенты, у которых есть опыт посещения стоматологов за рубежом.

Конечно, все зависит от клиники, в которой вы находитесь, и от степени заинтересованности ее руководства и самого врача. Могу с уверенностью сказать, что в медицинском центре «Эко-безопасность» и оборудование, и материалы соответствуют мировому уровню.

– В лучшем случае пациент посещает стоматолога только 1 раз в полгода и в перерыве между визитами

должен заботиться о своих зубах самостоятельно. Что, кроме регулярной чистки дважды в день, сейчас рекомендуют стоматологи для эффективной заботы о полости рта в домашних условиях?

– Отмечу, что после завершения процедуры профгигиены мы всегда специально уделяем время, чтобы рассказать пациенту, как правильно ухаживать за зубами дома. Дело в том, что зубной щетки и пасты недостаточно, чтобы прочистить промежутки между зубами. А, как показывает практика, кариес начинает в первую очередь развиваться именно там, и развивается он скрыто. Человек об этом не знает и в итоге приходит к врачу уже с более глубокими формами заболевания.

Чтобы это предотвратить, раньше мы советовали пациентам дома использовать зубные нити и межзубные ершики. Теперь же им на смену пришло более прогрессивное, удобное и эффективное средство – ирригатор. Это резервуар с жидкостью, к нему подводится небольшой шланг с насадкой, которая подает водный напор и позволяет ухаживать за полостью рта до использования зубной щетки.

Во-первых, с помощью ирригатора вы хорошо прочищаете межзубные промежутки. Если на зубах есть налет, он размягчается, что помогает вам в дальнейшем очистить полость рта щеткой с пастой. Плюс одно из важнейших свойств ирригатора – массаж десен, который укрепляет сосуды. Если ко мне приходит пациент с идеальной гигиеной полости рта и говорит, что его абсолютно ничего не беспокоит, в 99% случаев я могу ему доказать, что проблемы все-таки есть. Как минимум – десны имеют начальные призна-

ки воспаления. Сам человек состояние полости рта оценить не сможет — достоверно это можно выяснить только в кресле дантиста.

— Доступны ли качественные ирригаторы семье со средним достатком?

— Да, конечно. Выбор ирригаторов сейчас очень широкий — от самых бюджетных до очень дорогих. Позволить себе приличный ирригатор может каждая российская семья. Тем более, его плюс в том, что одним ирригатором может пользоваться несколько человек — нужна лишь персональная насадка для каждого члена семьи. Я однозначно рекомендую ирригатор к ежедневному использованию два раза в день, перед использованием зубной щетки с пастой.

Вообще, как ирригатор, так и другие средства гигиены, доктор может посоветовать только при личном визите пациента, потому что здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности состояния полости рта.

— Расскажите, пожалуйста, о типичных ошибках в повседневном уходе за полостью рта, которые чаще всего допускают пациенты? От чего бы вы

их, как специалист, предостерегли?

— Есть множество мифов и стереотипов, которые воспитывает в нас реклама, стремление быть на волне ЗОЖ и т. д. При этом зачастую все это как раз наоборот — формирует у нас вредные привычки. Например, совершенно нет необходимости чистить зубы после каждого приема пищи, равно как и ежедневно использовать электрическую зубную щетку. Это создает очень высокую нагрузку на зубную эмаль и повреждает ее.

Профессиональная гигиена

 **2500 р. ~~4000~~**

ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ

8 (812) 325-03-05

 ЭКО БЕЗОПАСНОСТЬ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



Известен еще один стереотип — о том, что зубы портятся от сладкого. Это не совсем так: зубы портятся вовсе не от сладкого, а от бактерий, питающихся сахарозой. Если зубы и дес-

ны хорошо очищены от бактерий, им ничего не страшно. А одно из самых эффективных средств защиты полости рта от вредных бактерий заложено в нашем организме самой природой — это наша слюна.

Поэтому не нужно постоянно жевать жевательную резинку и полоскать рот водой. Нет ничего губительнее для зубной эмали, чем лишение ее той среды, в которой она наиболее успешно восстанавливается. А эта среда — наша слюна. Та уникальная по своим целебным свойствам ротовая жидкость, которая позволяет восстанавливать эмаль наших зубов.

Часто в погоне за так называемым здоровым образом жизни мы начинаем питаться не здоровой, а легкоусвояемой пищей, не требующей энергии для усвоения. Мы мелко режем овощи для салата, забывая о том, что для сохранения здоровья зубов человеку просто необходимо жевать твердое — в том числе и мясо. Вгрызаться в яблоки, грызть морковь, не бояться раскусывать орехи. На салатиках, бананах и мюсли наши зубы очень скоро придут в негодность, а мускулы на лице обвиснут.

Руководитель Группы компаний «Эко-безопасность» Роман Константинов вошел в Совет РОО «Врачи Санкт-Петербурга»

В новом качестве глава компании планирует активно включиться в работу по урегулированию конфликтов, связанных с профессиональной деятельностью медицинских работников, а также уделит внимание поддержке молодых специалистов.



Р.В. Константинов,
к.м.н., руководитель
Группы компаний
«Эко-безопасность»

Руководитель Группы компаний «Эко-безопасность», к.м.н. Роман Константинов вошел в Совет региональной общественной организации (РОО) «Врачи Санкт-Петербурга». В новом качестве глава компании планирует активно включиться в работу по урегулированию конфликтов, связанных с профессиональной деятельностью медицинских работников, а также уделит внимание поддержке молодых специалистов.

«Врачи Санкт-Петербурга» — самое крупное врачебное объединение в городе. Если мы хотим улучшить общее состояние дел в здравоохранении и положение наших коллег-докторов, необходимо продвигать прогрессивные законодательные инициативы и иметь четкую гражданскую позицию по ряду вопросов. Добиться положительных результатов можно только сообща, — отмечает Роман Константинов. — Как член Совета, в ближайшей перспективе я планирую уделить пристальное внимание вопросу урегулиро-

вания конфликтов, связанных с профессиональной деятельностью медицинских работников. К сожалению, в последнее время на слуху довольно много медицинских скандалов, в которых врачи зачастую становятся жертвами потребительского экстремизма. Такие инциденты требуют детального анализа и при необходимости — юридической защиты наших коллег».

Совет РОО «Врачи Санкт-Петербурга» — коллегиальный орган управления петербургского подразделения профессиональной ассоциации врачей. Организация объединяет докторов, которым важна профессия и небезразлична судьба российского и, в частности, петербургского здравоохранения. Включение руководителя Группы компаний «Эко-безопасность» в совет самого представительного и влиятельного профессионального сообщества Петербурга свидетельствует об авторитете и признании заслуг компании.

Синергия красоты: на базе НИЦ «Эко-безопасность» открылся Центр эстетической медицины NIC Health&Beauty



Health & beauty
SCIENCE RESEARCH CENTER

На базе Научно-исследовательского центра (НИЦ) «Эко-безопасность» начал работу Центр эстетической медицины NIC Health&Beauty, который аккумулировал накопленный за 6 лет работы опыт в области пластической хирургии, клинических исследований и образовательной деятельности. О концепции нового подразделения и его нише на рынке эстетической медицины рассказал управляющий НИЦ, д.м.н., профессор Василий Богданович Василюк.



В.Б. ВАСИЛЮК
Управляющий НИЦ
«Эко-безопасность»,
д.м.н., профессор

— Василий Богданович, расскажите, пожалуйста, о предпосылках создания Центра эстетической медицины на базе НИЦ?

Направление эстетической медицины сформировалось еще на заре создания НИЦ «Эко-безопасность». Помимо профильной научно-исследовательской деятельности мы активно развивали амбулаторную хирургию, в том числе пластическую. На определенном этапе в этом сегменте сформировалась эффективная команда врачей-пластических хирургов. Естественно, что постепенно мы обрастали пациентами, новыми врачами, и в целом пришло понимание принципов работы этого рынка услуг. В результате направление оформилось в отдельную бизнес-единицу — Центр эстетической медицины NIC Health&Beauty, который оказывает квалифицированную медицинскую помощь по профилю «Пластическая хирургия».

Сейчас NIC Health&Beauty — это 5 опытных пластических хирургов, которые выполняют все виды хирургического лечения и оказывают все востребованные услуги в области эстетической медицины. При этом ключевой приоритет нашей работы — это,

безусловно, безопасность пациентов. В эту сторону нами сделано очень многое: закуплено современное анестезиологическое оборудование, приняты на работу высококвалифицированные врачи-анестезиологи и медицинские сестры-анестезисты. Выстроена до автоматизма работа дежурной службы врачей и медсестер.

— Направление эстетической медицины сейчас широко представлено и востребовано на рынке медицинских услуг Петербурга. Поэтому закономерный вопрос — чем центр NIC Health&Beauty отличается от других?

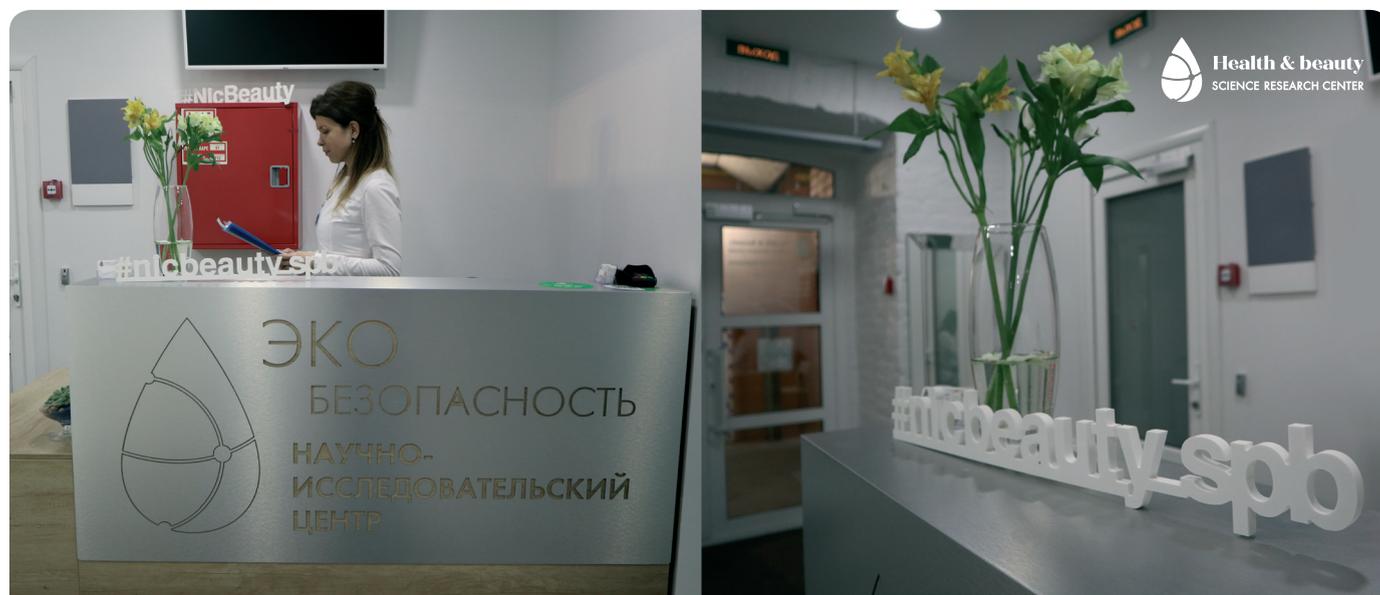
Уникальность Центра эстетической медицины состоит в том, что он создан на базе научно-исследовательского центра «Эко-безопасность», который имеет серьезный бэкграунд в области клинических исследований лекарственных препаратов для медицинского применения и клинических испытаний медицинских изделий. За весь период деятельности НИЦ провел 280 клинических исследований лекарственных препаратов, в том числе 15 препаратов, используемых в эстетической медицине, и более 20 клиниче-

ских испытаний медицинских изделий. У нас в штате 18 главных исследователей и более 70 врачей-соисследователей по различным медицинским профилям.

Разумеется, имея столь обширный накопленный научно-исследовательский опыт, мы четко сформировали для себя концепцию развития Центра эстетической медицины. Она предполагает единство трех видов деятельности: клинической, научно-исследовательской и образовательной. Мы убеждены, что именно эта синергическая модель позволит нам добиться максимальной эффективности, обеспечить высокий уровень качества услуг и, соответственно, позволит занять уверенное положение в сегменте эстетической медицины.

— Какое место в этой модели отведено каждому из направлений деятельности Центра?

Что касается клинической — медицинской — деятельности, то она представлена собственно Центром эстетической медицины, который оказывает услуги в рамках профиля «Пластическая хирургия». В течение года мы запустим также отделение косметологии, с ши-



роким спектром косметологических услуг, а также отделение трихологии и клинической дерматологии. Ремонтно-строительные работы для воплощения этих планов стартовали уже сейчас. Центр NIC Health&Beauty – первый шаг к созданию нового филиала Научно-исследовательского центра «Эко-безопасность», который задуман нами как биомедицинский кластер.

Второе направление работы Центра эстетической медицины – образовательное. Здесь мы опираемся на опыт еще одной бизнес-единицы Группы компаний «Эко-безопасность» – Высшей школы медицины, которая оказывает образовательные услуги в сегменте дополнительного последилового образования медицинского персонала. И на базе этого образовательного учреждения мы планируем проводить образовательные циклы

новые, прорывные по своим механизмам и действию классы лекарственных препаратов, которые коренным образом меняют прогноз для пациентов с онкологической патологией. Если оценивать структуру профилей клинических исследований, на которые Минздрав РФ выдает разрешения, то из года в год порядка 20% разрешений приходится на исследования именно по профилю «Онкология».

– **Василий Богданович, поясните, пожалуйста, как на базе Центра будут проводиться клинические исследования лекарственных препаратов, используемых в области эстетической медицины? Ведь зачастую пациенты не готовы тестировать на себе новые средства и предпочитают довериться проверенным препаратам.**

муществ. Во-первых, это возможность получить более эффективное лечение. Многие из исследуемых лекарственных препаратов уже давно апробированы и широко используются за рубежом. Но наша законодательная база такова, что она не позволяет нам опираться на зарубежный опыт – необходима собственная доказательная база, полученная и проверенная на территории РФ.

Во-вторых, важную роль играет экономический компонент: клинические исследования всегда бесплатны для пациента. Финансирование осуществляет заказчик – как правило, фармацевтическая компания.

– **Василий Богданович, каким образом будет выстроена работа специалистов, задействованных в клинических исследованиях на базе Центра эстетической медицины?**

Работа будет выстроена по модели биомедицинского кластера исследовательских компетенций, в котором в навыки линейных подразделений и служб НИЦ «Эко-безопасность» погружены компетенции главных исследователей – руководителей исследовательских проектов. Таким образом, мы формируем кросс-команды для решения мультифункциональных задач в рамках исследовательского проекта.

У нас уже есть аналогичный успешный опыт на примере другого подразделения НИЦ – Центра функциональных и органических заболеваний кишечника во главе с профессором В. И. Симаненковым. Мы заметили, что именно такая модель обладает мощнейшим потенциалом и значительно повышает эффективность работы. Поэтому намерены экстраполировать ее и применительно к Центру эстетической медицины NIC Health&Beauty.

В заключение хочется сказать, что бизнес-модель нашей работы, которая выстроена с учетом синергии клинической, научно-исследовательской и образовательной деятельности, предполагает максимальную конкурентоспособность на рынке эстетической медицины. Именно такой формат работы позволит нам, с одной стороны, на высоком уровне поддерживать квалификацию своих специалистов – капитал любой компании, а с другой стороны – обеспечить высокое качество оказываемых услуг.



по профилям «Косметология», «Пластическая хирургия» и другим. Как для своих сотрудников, так и для внешних слушателей. Это позволит обеспечить стабильно высокий уровень квалификации наших специалистов.

Научно-исследовательское направление деятельности подразумевает проведение клинических исследований лекарственных препаратов для медицинского применения. Уточню, что это будут исследования поздних фаз (2-4 фаз) по самым разнообразным профилям медицинской деятельности, в том числе онкологических лекарственных препаратов и биомедицинских клеточных продуктов. Онкология – это всегда особняком стоящая отрасль медицины, которая сейчас развивается очень бурно. Исследуются

– Во-первых, у человека всегда есть право выбора. Вполне естественно, что есть широко известные, зарегистрированные, одобренные Минздравом методы лечения. И пациент может, разумеется, воспользоваться этими методами. Но у него также есть возможность получить альтернативные методы лечения – инновационные, которые, конечно, предполагают некую новизну и требуют накопления определенной доказательной базы. Для этого и проводятся клинические исследования. Отмечу, что без воли пациента и подписанного им информированного согласия ни одна активность с его участием в клиническом исследовании не начнется.

При участии в клинических исследованиях у пациента возникает ряд преи-