центр стоматологии
АСТРЕЯ STYLE
ФЕВРАЛЬ-МАРТ/2019 №14

# Гиперактивность ребенка
как потенциальный успех в жизни

16+

# Семейное образование
альтернатива школе

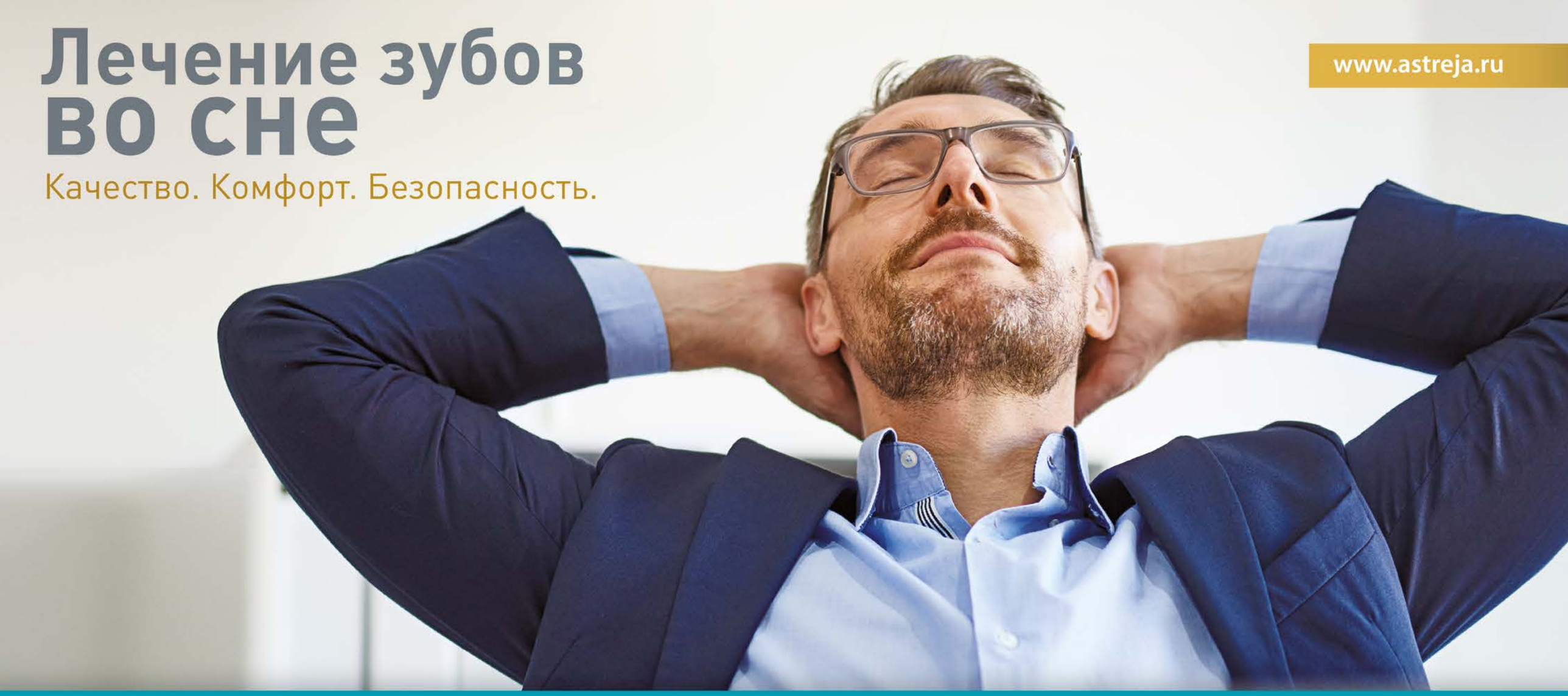
# Рустам Халилуллин
о новом в пластической хирургии и вкусе к жизни

# Одномоментная имплантация:
решить проблему за один визит

# Лечение зубов во сне

Качество. Комфорт. Безопасность.

www.astreja.ru



- Ваша безопасность – это приоритет нашей стоматологии
- Стоматологические установки класса люкс обеспечат комфорт и лечебную эффективность вашему сну
- Мы предоставим вам всё необходимое сразу: лечение всех зубов за один раз (терапия, хирургия, имплантация)
- «СЕВОРАН» (SEVORANE) – мы используем только оригинальные препараты для вашего бережного сна
- Здоровье ваших зубов – это забота наших опытных сотрудников

АСТРЕЯ
центр стоматологии

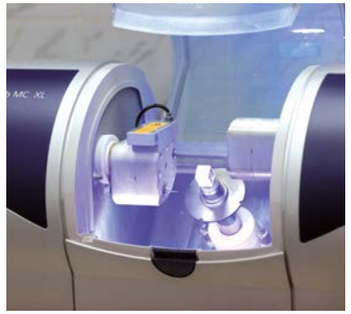
г. Красноярск, ул. Молокова, 1, корп. 4
ул. Ладо Кецховели, 71
тел. (391) 219-69-98

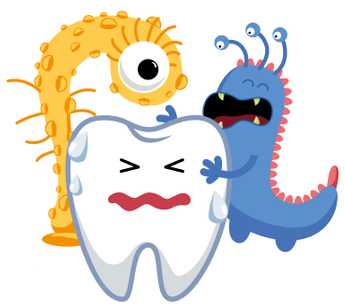
Лицензия № ЛО-24-01-004138 от 11.10.2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

центр стоматологии АСТРЕЯ STYLE

№14 • ФЕВРАЛЬ-МАРТ/2019





**4** *Письмо редактора*

**5** *Новости*

**8** *Лицо с обложки*

**12** *Протезирование и имплантация. Этапы одномоментной имплантации*

**15** *Случай из практики. Метод Койса*

**18** *Новые технологии. CEREC*

**20** *Наши помощники. Электрические зубные щетки*

**22** *Гость номера. Агнешка и Роберт Леманьские, психологи из Варшавы, о сенсорной интеграции*

**24** *Спецпроект. Полигональная фигурка «Бриллиант»*

**27** *АСТРЕЯ детям. Гиперактивность*

**30** *Гигиена и профилактика. Еда для здоровья зубов*

**32** *Гость номера. Татьяна Скороходова, генеральный директор Центра лабораторных технологий «АБВ»*

**36** *Это интересно. Кариес*

**40** *АСТРЕЯ Family. Семейное образование*

**44** *Вопрос-ответ. Отвечаем на вопросы к детским стоматологам*

**46** *Наша жизнь. События*

**Учредитель и издатель** • ООО Центр Стоматологии «АСТРЕЯ»
**Главный редактор** • Н. А. Герасимова
**Выпускающий редактор** • Евгения Арбатская
**Редколлегия** • Е. Корнеева, М. Николайчук, И. Орешкин, Н. Мальцева, А. Томилова, Е. Арбатская, П. Н. Николаев

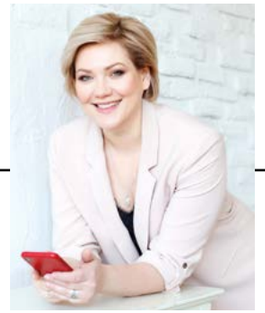
**Дизайн макетов** • Ольга Грязева, Анна Кравцова
**Верстка** • Анна Кравцова
**Адрес редакции** • г. Красноярск, ул. Молокова, 1, корп. 4
**Телефон** • (391) 219-44-00
**E-mail** • csastreja@astreja.ru
**Тираж** • 2000 экземпляров

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ24-00975 9 от 20.02.2016 выдано Енисейским управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Все права защищены. Редакция не несет ответственности за информацию, содержащуюся в рекламных материалах. Перепечатка материалов возможна после письменного разрешения редакции.

Дата выхода: 14.03.2019 г.
Журнал распространяется бесплатно.
Возрастная категория: 16+
Отпечатано в типографии «Сибкарт», г. Красноярск, ул. Волгоградская, 6а.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Наталья ГЕРАСИМОВА

Весной все вокруг наполняется внутренним электричеством, способным в одно мгновение создать мощный импульс, разряд – и последует мгновенная трансформация. То, как раскрываются почки, прорастают семена, распускаются цветы, завораживает, и этот процесс каждый год способен приносить нам восторг и чувство прекрасного.

Истинную красоту интуитивно чувствуют все люди на свете: она наполняет каждый миллиметр пространства вокруг нас. Мы порой ее просто пропускаем в силу стремительного хода событий, но если вдруг наш взгляд задержался на каком-то объекте, мы всегда внутренне понимаем, красивый он или не очень. Стремление восстанавливаться и менять свою форму – наше естественное природное желание, мы хотим быть красивее, несмотря ни на что.

Для очередного витка развития нашей клиники мы выбрали девиз «Умная красота». Красота, которая подходит конкретному человеку, та самая, что учитывает все нюансы уникальности его проявлений. Умная красота вне трендов и стереотипов. Она про то, что уже проверено, словно мостик между нашим стихийным порывом души стать красивее и разумным подходом. Все как в природе, красота – это душа, а ум – это рациональность, которая учитывает общее здоровье человека. Современные, думающие врачи ищут уникальную формулу для конкретного человека, используя канонические принципы, сложенные веками. Через них подбирается ход преобразования, рациональный подход к интуитивной красоте.

Например, в эстетической медицине основой для создания самых красивых улыбок, борьбы с признаками старения, восстановления прикуса и при проведении пластических операций является феномен золотого сечения. Леонардо Да Винчи и Ле Корбюзье, перед тем как создавать свои шедевры, брали параметры человеческого тела, созданного по закону Золотой пропорции. ДНК человека несет в себе формулу золотого сечения 1:1,618. Эта формула – инструмент, используемый веками.

«Умная красота» – слоган, который ко многому обязывает, в том числе принимать порой непопулярные решения, и искусство найти такой подход к клиенту, чтобы он доверился. Он кажется легким, но требует большой ответственности от всей команды специалистов клиники.

Мы предполагаем, что улыбка, созданная с учетом условного числа развития Вселенной, будет воздействовать на человека, и, общаясь с таким полем, он будет гармонизироваться со своей естественной природной целостностью.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## 27 МАРТА – НОВЫЙ МЕДКВИЗ!

В кафе-клубе «Романтика» 27 марта состоится очередная игра «Медквиз о здоровье и красоте». В состязании на эрудированность в области знаний о медицине и здоровье примут участие 40 команд, состоящих из пяти игроков во главе с капитанами. В качестве капитанов приглашаются люди, которых в полной мере можно назвать лидерами мнений: главы фирм, руководители организаций, известные журналисты и блогеры. Медквиз устраивается с просветительской целью, чтобы большее количество людей приобрели знания о сохранении собственного здоровья. Вопросы касаются новейших медицинских технологий, научных изысканий, истории медицины, физической культуры, правильного питания. Центр Стоматологии «АСТРЕЯ» в статусе Официального партнера готовит интереснейшую локацию, вопросы и призы.

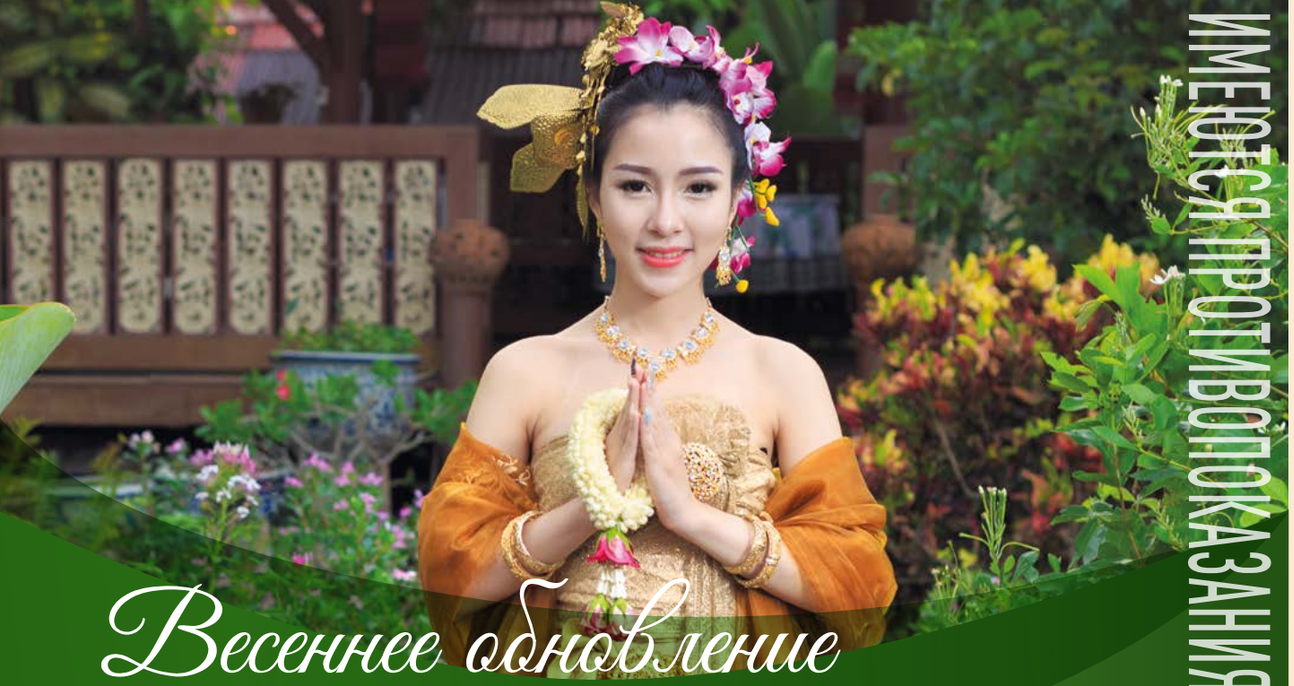
ХОТИТЕ УЧАСТВОВАТЬ В МЕДКВИЗЕ? ЗАЯВКИ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ (391) 219-45-00.

## АНАЛИЗЫ НА АЛЛЕРГИЮ К АНЕСТЕТИКАМ

Хорошая новость для людей, у которых есть опасения по поводу возможной аллергической реакции на местные анестетики. Теперь в Центре Стоматологии «АСТРЕЯ» можно сдать анализ крови на аллергию к анестетикам. Известно, что аллергия может проявляться по-разному – от покраснений и высыпаний на коже до анафилактического шока. Не стоит подвергать риску свое здоровье. Лучше заранее проверить, есть ли у вас аллергическая реакция на популярные местные анестетики, которые применяются в стоматологии. В случае выявления аллергии на конкретное вещество данный препарат далее не будет использоваться в лечении. Анализы выполняет партнер клиники – Центр лабораторных технологий «АБВ». Срок изготовления 7 дней.

## АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ В ЦЕНТРЕ «ВЕСТА»

В Красноярске в рамках проекта «ВЕСТА» рекомендует!» прошла крайне полезная и важная встреча мам с детскими стоматологами. Врачи ЦС «АСТРЕЯ» Мурникова Яна Юрьевна и Фортунова Анастасия Сергеевна подробно рассказали, как сохранить детские зубки здоровыми. Была очень интересная презентация о том, как развивается кариес у ребенка, о прорезывании молочных и постоянных зубов. Врачи поделились с мамами лайфхаками, как правильно ухаживать за зубами и как сформировать у ребенка эту полезную привычку. Обсудили, какие продукты обязательно должны быть в рационе ребенка, опасны ли для зубов кока-кола, шоколад и леденцы. Также врачи дали советы, как подготовить ребенка к приему у стоматолога и как выбирать зубную щетку и пасту. А в конце встречи они провели бесплатный экспресс-осмотр ребятишек и дали индивидуальные рекомендации.



# Весеннее обновление ПО-ТАЙМРАЙСКИ

***На сегодняшний день одними из самых популярных туристических направлений являются страны Азии — Вьетнам, Таиланд, Китай. В каждой из них практикуются местные массажные методики, которые не только приносят чувственное удовольствие и расслабление, но и оказывают мощный оздоравливающий эффект. Согласитесь, это как раз то, что нужно жителю современного мегаполиса. Особенно если этот мегаполис находится в Сибири. Особенно весной.***

**Рассказывает**
**НИНА МЕЗЕНЦЕВА**

*директор по развитию салона тайского массажа и спа «ТаймРай»*


*К радости тех, кто уже однажды испытал действие восточных практик на себе, и тех, кто хочет попробовать что-то новое: вам не обязательно ехать в другую страну, чтобы получить экзотический массаж, ведь в Красноярске работает салон настоящего тайского массажа «ТаймРай». Мы постарались создать атмосферу гармонии, уюта, тепла, доброты, где каждый клиент важен и значим для нас. Многие наши гости, которые посещали массажные салоны в Таиланде, отмечают, что наша атмосфера идентична им. Помимо философии, из этой теплой страны к нам приехали и наши мастера — все они имеют международную сертификацию и обладают высокой квалификацией. И это очень важный нюанс: ведь, как и многие восточные методики оздоровления, тайский массаж ориентируется на человека как на микрокосмос.*

*Кроме того, что мастер воздействует на кожу, мышцы, кости и суставы, он оказывает воздействие на энергетическую систему человека, состоящую из каналов и меридианов, по которым циркулирует космическая энергия. А согласно восточной философии, здоровье человека зависит от того, насколько гармонично движется эта энергия. Лучшим доказательством такой теории и профессионализма наших мастеров служат отзывы клиентов.*

*После наших процедур, кроме улучшения физического состояния, гости ощущают эмоциональный подъем, прилив энергии и душевное умиротворение, одним словом — гармонию души и тела.*

*В нашем салоне представлено несколько видов массажа, каждый из которых помогает достичь определенного эффекта. Например, традиционный тайский массаж, сочетающий в себе технику акупрессуры (воздействие на проблемные места через давление на определенные точки тела) и совокупность упражнений, позаимствованных из практики йогов, таких как скручивания и растяжки тела, нацелен на общее оздоровление организма, поможет избавиться от стресса и усталости.*

*Массаж травяными мешочками подойдет тем, у кого прикосновение к биологически активным точкам вызывает чувство боли и дискомфорта. Специальные мешочки со сбором тайских трав снимут мышечные боли и улучшат состояние кожи.*

*Слим-массаж с использованием крема на основе красного перца поможет скорректировать фигуру, а массаж горячими камнями расслабит мышцы и снимет физическое и умственное напряжение.*

*Поскольку кожа в холодный сезон подвергается резким перепадам температуры, попадает в среду сухого воздуха, к весне она требует особого ухода и увлажнения. Мы подготовили спа-программы по уходу за лицом и телом — вот лишь некоторые из них:*

## ДЛЯ ЛИЦА

- **«Цветущая орхидея»**
  *Программа включает деликатное очищение: скраб, маску и массаж лица и головы. Уникальность ухода состоит в целебном воздействии натуральных препаратов и технике точечного воздействия на механизмы самовосстановления.*

- **«Прикосновение Востока»**
  *Уникальная композиция по уходу за лицом, в которую входят очищение, маска, спа-процедуры, массаж лица с травяными мешочками и массаж головы с натуральным кокосовым маслом. Полноценный отдых с мягким прогреванием и расслаблением мышц подарит вам превосходное настроение и косметический эффект — омоложение.*

## ДЛЯ ТЕЛА

- **«Эликсир красоты»**
  *Программа разработана специально для сухой кожи. Посещение кедровой бочки распарит кожу и откроет поры. Кремовый кофейный скраб мягко очистит ее. В завершении программы на тело наносится увлажняющий лосьон.*

- **«Свежесть океана»**
  *В программу включено посещение кедровой бочки, которая распарит кожу и откроет поры. А последующая процедура с соляным скрабом, в состав которого входят мед и экстракт лотоса, придаст ощущение свежести и легкости. Завершает программу нанесение питательного лосьона с экстрактом папайи.*

- **«Чистый лотос»**
  *Входящие в состав программы кедровая бочка, соляной скраб и спа-процедура oil-массаж с экстрактом лотоса обеспечивают глубокую релаксацию, восстанавливают энергетический баланс и смягчают кожу, насыщая ее минералами.*

- **«Кокосовое наслаждение»**
  *Программа включает посещение кедровой бочки, нанесение кокосового скраба, а в завершении — спа-процедура ойл-массаж с натуральным кокосовым маслом. Кокос отлично защищает, смягчает и разглаживает кожу — и, что немаловажно, значительно ее омолаживает.*

*Важно отметить, что, как и у многих других форм массажной терапии, у тайского массажа и спа-программ существуют противопоказания (полный список вы можете найти на нашем сайте), поэтому предварительно нужно проконсультироваться со специалистом.*

***Мы верим, что сохранить гармонию и жизненный тонус не так уж сложно даже в условиях современного города: всего лишь уделяя должное внимание своему здоровью, отдыху и, конечно же, посещая салон «ТаймРай».***

ул. Водопьянова, 28
тел. (391) 223-19-19

ТаймРай
МАССАЖ И СПА

таймрай.рф
taimrai
taimrai_krsk



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Рустам Халилуллин

## о новом в пластической хирургии и вкусе к жизни

*Пластический хирург и врач-косметолог постоянно живет на четыре города – Москву, Красноярск, Краснодар и Самару. Автор множества статей, недавно он получил премию от самого авторитетного издания в своей области – журнала «Эстетическая медицина» за научно-практическую значимость.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



***Как у вас пришел момент осознания колоссальной ответственности в профессии?***

– Как только переступил порог операционной. Главный принцип, от которого я не готов отступать, созвучен античному греческому изречению: pan metron ariston – «все измеряется соответственно», он говорит о чувстве меры. Отсюда логично вытекает и не менее важный принцип: «не навреди». Не навреди здоровью, функции и гармонии! Выбор врачевания как профессии означает путь помощи другим людям, для этого внутри тебя должен жить неподдельный интерес к их здоровью, благополучию, желаниям. А проведение любой пластической операции – это совокупность эстетического чутья, стиля, сложных расчетов, технических навыков и, конечно, умелых рук.

***– Вы – пластический хирург, но, если бы случилась такая необходимость, смогли бы сделать, например, апендэктомию?***

– Конечно. Ведь изначально я работал общим хирургом. Мне довелось пройти хорошую хирургическую школу – это Институт им. Н. В. Склифосовского, Центральный госпиталь таможенной службы и большая многопрофильная городская клиническая больница № 52. Все они были чем-то особенным в моей жизни, и из всех я вынес серьезные знания и навыки. Я смог разглядеть силу и слабость человеческого организма и ту тонкую грань, которая отделяет жизнь от смерти. Невозможно не меняться, когда ежедневно сталкиваешься с судьбоносными поворотами в линиях жизни. Многие скажут, что хирурги рано приобретают цинизм, – это не так. Внешнее спокойствие – подсознательный механизм защиты психики, ведь каждый из нас пропускает через себя боль пациентов.

***– О чем вы думаете во время операции – кроме самой операции, конечно?***

– Оперблок – мое личное место силы. Хирургия переносит меня в другой мир, словно таинство причастия: это момент полного отрешения от всего окружающего, кроме пациента, лежащего на операционном столе, кроме ограниченного голубыми простынями стерильного хирургического поля. Есть у психологов такое понятие – «поток», когда время течет иначе, когда ты целиком поглощен процессом. Так вот, в операционной я в потоке.

***– У вас есть ряд званий и авторских методик – что это за разработки?***

– Международный сертифицированный тренер по инъекционным методикам, член Общества Эстетической Медицины (ОЭМ), являюсь соавтором запатентованного изобретения, посвященного глубокому лифтингу лица.

***– Часто ли встречаются какие-то странные или нелепые просьбы (например, сделать грудь очень большого размера или что-то иное)? Что вы в таких случаях делаете?***

– Встречаются. Современный маркетинг безжалостен. Ежедневно мы видим рекламу – красивую картинку, призывающую к пластическим операциям. Но все меняется и все проходит. Тренды, мода, вкусы – все идет по спирали. Так, в девяностые-двухтысячные красивой считалась болезненная худоба, а сейчас мы вернулись к гладким линиям тела, узкой талии и женственным бедрам. Неизменно одно: пластическую операцию можно проводить исключительно при наличии показаний. Есть прекрасный афоризм: «Лучшая операция – та, которой удалось избежать».

***– Некоторые женщины, говоря о своем выборе «стареть красиво», лукавят и просто боятся оперироваться или действительно так думают? Как считаете?***

ХИРУРГИЯ ПЕРЕНОСИТ МЕНЯ В ДРУГОЙ МИР, СЛОВНО ТАИНСТВО ПРИЧАСТИЯ: ЭТО МОМЕНТ ПОЛНОГО ОТРЕШЕНИЯ ОТ ВСЕГО ОКРУЖАЮЩЕГО, КРОМЕ ПАЦИЕНТА.

– Старость – это не возраст, а состояние души, и нужно работать над тем, чтобы сохранять интерес к жизни. Но не стоит забывать о внешнем виде. Я думаю, что «стареть красиво» – это большой труд. Необходимо найти баланс, равновесие. Недавно по радио слышал, что некая британка 40 лет не улыбается, потому что боится морщин. Забавно, наверное, выглядят ее вечеринки с подружками: говорят, она обладает отличным чувством юмора, но сидит с каменным лицом без морщин, когда все вокруг хохочут.

***– Как вы отдыхаете ежедневно и как проводите отпуск?***

– Без спорта я не представляю свой отдых. Если бы не регулярные и разнообразные тренировки, то не было бы сил ни на что другое. Мой операционный год исчисляется от июля к июлю. Это единственный месяц в году, когда я могу позволить себе полноценный отпуск, перезагрузиться и наполниться энергией для дальнейшей плодотворной работы. Но проходит 3-4 дня… и все, организм требует действий, руки требуют работы, голова полностью уносится из окружающей обстановки в обстановку привычную – рабочую.

***– О чем вы думаете в жизни больше и чаще всего?***

– О том, что жизнь прекрасна своей удивительностью и неповторимостью. Счастлив, что нахожусь на своем месте. Бесконечно благодарен всем тем, кто меня учил, давал возможность учиться и работать. Что бы я ни делал сейчас, я получаю от этого удовольствие, а значит, на правильном пути. Бесконечно люблю медицину во всех ее проявлениях.

## Образование

- Российский государственный медицинский университет им. Н. И. Пирогова по специальности «лечебное дело» с рекомендациями ученого совета по успеваемости
- Ординатура в НИИ СП им. Н. В. Склифосовского на базе отделения неотложной торакоабдоминальной хирургии по специальности «хирургия»
- Первичная переподготовка по курсу «Пластическая хирургия», кафедра пластической хирургии ФПК МР РУДН
- Первичная переподготовка по курсу «Физиотерапия», ЦГМА Управления делами Президента РФ
- Повышение квалификации по амбулаторной хирургии, клинической иммунологии, МГМСУ
- Повышение квалификации «Базовая реанимация», ГКБ им. Н. П. Боткина
- Соавтор патента на изобретение, посвященное глубокому лифтингу лица
- 2010-2012 – ординатура на базе отделения неотложной торакоабдоминальной хирургии по специальности «хирургия»



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



***– Как вы справляетесь с нагрузками частых перелетов?***

– Я очень люблю летать. Каждый раз наслаждаюсь огоньками крошечных городков или силой мегаполиса в окне иллюминатора. Ты окружен небом, оно всегда так близко, что можно любоваться им сколько угодно, а еще вокруг это облачные фабрики сахарной ваты. Из них можно строить замысловатые фигуры. Ну разве не чудо? Каждый раз, когда эта механическая птица останавливается на посадочной полосе, я понимаю, что меня снова ждет что-то совершенно новое: люди, картины и экспозиции, запахи и эмоции, открытия и свершения... и еще тысячи неизведанных удовольствий.

***– Ваш рецепт здоровья и долголетия?***

– Он очень прост. Для оздоровления организма и сохранения молодости важны образ жизни, питание, настроение и особенно – оптимистичный взгляд, направленный только вперед!

***– Хирургия, как любая наука, развивается. Пластическая хирургия – не исключение, верно? Какие направления ее развития наиболее продвигаются сегодня?***

– Сегодня активно развиваются различные малоинвазивные техники и различные технические приспособления, которые позволяют обеспечить очень хороший и долгосрочный результат хирургического вмешательства.

И без длительной реабилитации! Используемое в современной пластической хирургии видеооборудование, эндоскопические технологии и лазеры позволяют творить настоящие чудеса, делая разрезы микроскопических размеров.

РУСТАМ ХАЛИЛУЛЛИН
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

www.doctorhal.ru
тел.: +7 (977) 445-51-75
doctor.rust

## Трудовая биография

2012 – 2014 – врач-хирург, госпиталь ФТС России
2013 – 2017 – врач-хирург, пластический хирург ГКБ № 52
2014 – 2017 – преподаватель компании MeSOproff по инъекционным и мезонитевым методикам
2016 – 2018 – «Институт Красоты на Арбате»
2017 – 2018 – медицинский директор, преподаватель компании SNA Beauty
2017 по н. в. – руководитель медицинского подразделения, преподаватель компании MG Medical
2017 по н. в. – пластический хирург «Топклиника Эстетической Медицины» г. Москва
2017 по н. в. – пластический хирург «Красноярский Институт Травматологии»
2018 по н. в. – пластический хирург в клинике «Наука» г. Самара
2018 по н. в. – пластический хирург в клинике «Екатерининская» г. Краснодар
2018 по н. в. – пластический хирург «Центр пластической хирургии» г. Красноярск

# Восстановить утраченное

*Травмы, болезни зубов и десен и довольно часто встречающиеся аномалии развития зубов – все это возможные причины их отсутствия. Ранее в таких ситуациях стоматологи чаще всего применяли установку мостовидных протезов, когда протез или несколько держатся на соседних сохранившихся зубах, либо съемные протезы. Сегодня имплантация – это самый прогрессивный метод протезирования, при котором не страдают соседние зубы. Такой способ представляется более надежным и физиологичным – и не всегда более дорогим.*

Что же такое дентальная имплантация? Это методика восстановления утраченного зуба. На место корня вживляется имплантат в виде винта, на который фиксируется коронка – видимая часть зуба. Материалы, используемые для нее, могут быть разнообразными – металлокерамика, керамика, цирконий. Традиционно это долгосрочный процесс, требующий нескольких хирургических вмешательств. В этом варианте после удаления зуба лунку ушивают, ждут ее заживления и лишь через несколько месяцев начинают процесс имплантации, когда десна вновь вскрывается и в кость вживляется имплантат. У этой техники есть ряд существенных минусов: пациенту либо приходится мириться с отсутствием зуба, либо устанавливать временную косметическую коронку, которая не выполняет в полной мере функций зуба (ее нужно снимать во время еды, она не вполне удобна в ношении). Важно, что в ходе традиционной двухэтапной имплантации пациенту приходится многократно посещать клинику и переживать несколько этапов восстановления.

**ОДНОМОМЕНТНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ, ТАКЖЕ ИМЕНУЕМАЯ ЭКСПРЕСС- ИЛИ МОМЕНТАЛЬНОЙ, ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ИМПЛАНТАТ УСТАНАВЛИВАЕТСЯ СРАЗУ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЗУБНОГО КОРНЯ.**

Одномоментная имплантация, также именуемая экспресс- или моментальной, заключается в том, что имплантат устанавливается сразу после удаления зубного корня. Сразу же на временный абатмент (средняя часть протеза между винтом и коронкой) устанавливается временная коронка, которая через 4-5 месяцев меняется на постоянную. И хоть с временной несъемной коронкой нужно быть осторожным, ее не нужно снимать во время еды и выглядит она эстетично. При наличии нужного объема костной ткани важно установить имплант сразу же после удаления зуба, поскольку это сокращает количество вмешательств, каждое из которых «крадет» от толщины кости по 1-1,5 мм и некоторое количество мягкой ткани, что также немаловажно.

Как и любое другое хирургическое вмешательство, одномоментная дентальная имплантация начинается с предоперационной подготовки. Пациенту нужно пройти детальный осмотр лечащего врача-стоматолога, в ходе которого уточняются все моменты предстоящей процедуры, выясняются возможные аллергические реакции пациента, оговариваются желательные для применения материалы. Далее следуют инструментальные обследования: компьютерная томография челюсти, лабораторные анализы.

Сама операция начинается с общих подготовительных манипуляций – дезинфицирующих мероприятий, введения местной анестезии либо общего обезболивания.

**ПОЛНОЦЕННАЯ ПРОЦЕДУРА ОДНОМОМЕНТНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ 1-1,5 ЧАСА.**

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

## *Этапы операции*

- После достижения обезболивания врач удаляет проблемный зуб или несколько, если того требуют показания.
- Через образовавшуюся лунку после удаления корней открывается доступ к костной ткани. В ней формируется углубление, необходимое для установки имплантата. Сверление ведется при постоянном контроле нагрева кости, чтобы не спровоцировать в дальнейшем некроз и, как следствие, воспалительный процесс. Охлаждение достигается промыванием физраствором.
- Далее в подготовленное отверстие устанавливается имплантат. На него накручивается специальный переходник – абатмент, и уже на абатмент фиксируется коронка.
- Завершает операцию ушивание десны.

### *Послеоперационный период*

В течение пары дней после операции назначается прием обезболивающих препаратов для минимизации боли, если она есть. Также назначаются лекарства, защищающие от развития воспаления: антибиотики широкого спектра и противовоспалительные средства. Питание в первые дни рекомендовано в виде жидких, мягких блюд. Дальнейшая гигиена полости рта должна быть особо тщательной, чтобы не допустить стоматологических заболеваний.
Абсолютными противопоказаниями к проведению имплантации считают прием пациентом бисфосфонатов для лечения остеопороза и скачки сахара крови при сахарном диабете.
Одномоментная имплантация совершенно незаслуженно приобрела статус более дорогого варианта имплантации. Как уже говорилось, это не всегда так: ведь если сравнивать сопоставимые по качеству материалы, то при одномоментной имплантации значительно экономится рабочее время специалистов, поскольку все решается за меньшее количество визитов в клинику. А если к этому прибавить экономию времени самого пациента, его сокращающиеся затраты на лечение в реабилитационном периоде, то, пожалуй, такой метод и вовсе можно считать экономичным вариантом.

**Елена Владимировна Зайцева,**
пациентка клиники «АСТРЕЯ»

Были большие сомнения в том, соглашаться ли мне на одномоментную имплантацию верхней «тройки». Родственники и знакомые пугали возможными осложнениями. Однако все прошло просто замечательно!
Я приезжала в клинику всего лишь три раза. В первый раз я провела здесь менее 2,5 часа – это тот самый визит, когда были проведены удаление и имплантация. Второй раз я пришла на осмотр, а в третий сняли швы.
Все это произошло в течение примерно двух недель. Теперь стоит временная коронка, постоянную установим через три месяца. Удаление и операция проходили под местной анестезией. Будучи напуганной еще старой советской стоматологией, я все равно ждала боли в ходе всех манипуляций – но ее не было совсем! Как и после операции, мне не пришлось пить обезболивающие. Огромное спасибо хирургу Павлу Николаевичу Николаеву и ортопеду Евгению Сергеевичу Клопову. Имея опыт классической имплантации, могу всем посоветовать именно одномоментную.

> БУДУЧИ НАПУГАННОЙ ЕЩЕ СТАРОЙ СОВЕТСКОЙ СТОМАТОЛОГИЕЙ, Я ВСЕ РАВНО ЖДАЛА БОЛИ В ХОДЕ ВСЕХ МАНИПУЛЯЦИЙ – НО ЕЕ НЕ БЫЛО СОВСЕМ!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# Что прописал *доктор Койс?*

*Диагностика и лечение сложных и сочетанных стоматологических болезней порой становятся большой головной болью для стоматологов разных специальностей. Окклюзионные проблемы (проблемы со смыканием челюстей), патология прикуса, дисфункция височно-нижнечелюстного сустава, ночное апноэ (остановка дыхания) – это далеко не полный список диагнозов таких пациентов. Это значит, что для разработки грамотного алгоритма лечения необходима специальная диагностика: она поможет спрогнозировать риски, обойтись наиболее бережно как с организмом пациента, так и с его кошельком. Метод доктора Койса знаком специалистам во всем мире и снискал заслуженное признание. На вопросы о нем отвечает* ***врач стоматолог-ортопед Армен Гандилян.***

## КАКОВЫ ВЫГОДЫ ПАЦИЕНТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ В КЛИНИКЕ МЕТОДИКИ ДОКТОРА КОЙСА?

Пациент понимает, на какие вещи следует обратить внимание в первую очередь. Диагностика также помогает определиться с первоочередным направлением лечения – будь это терапевт, ортодонт, ортопед или имплантолог. Важна правильная этапность всех процессов. Могут быть проблемы дисфункции сустава или мышечная дисфункция, когда пациенты, не имея серьезных нарушений со стороны зубов, испытывают дискомфорт, не могут удобно и комфортно сомкнуть зубы, либо эти проблемы возникают в результате утраты зубов, лечения или протезирования. Методика доктора Койса подразумевает использование простого приспособления – депрограмматора: он помогает достаточно быстро расслабить мышцы и найти оптимальное положение нижней челюсти, что очень поможет при планировании лечения, минимизирует риски осложнения и улучшит долгосрочный его результат.

## В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ ПОДХОДА ДОКТОРА КОЙСА?

Методика удобна тем, что можно при первом посещении выявить практически полную картину полости рта пациента и принять решение, с чего начинать и каким аспектам уделить внимание в первую очередь. Анкета содержит пять основных направлений диагностики: индивидуальные особенности пациента, состояние десен и костной ткани, состояние тканей зубов, состояние прикуса и челюстного сустава, характеристика улыбки. Диагностика дает возможность минимизировать риски и выявить те уязвимые места, которые могут помешать как самому лечению, так и долгосрочному успешному результату.

> ДЕПРОГРАММАТОР ПОМОГАЕТ ДОСТАТОЧНО БЫСТРО РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ И НАЙТИ ОПТИМАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ, ЧТО ОЧЕНЬ ПОМОЖЕТ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ЛЕЧЕНИЯ.

Доктор Дж. Койс

Занимал пост Президента Американской Академии Восстановительной Стоматологии и Американской Академии Эстетической Стоматологии.

**Депрограмматор –** конструкция съемного типа, которая покрывает собой большую часть твердого неба, способствует образованию только одной контактной точки между нижнечелюстными резцами и надкусочной фронтальной платформой. Конструкция производится из гипоаллергенного акрила. Цель применения депрограмматора – снять привычное напряжение с жевательных мышц.

## КАКИМ ОБРАЗОМ ПРОВОДЯТСЯ ОЦЕНКА ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ЕГО БУДУЩЕГО СОСТОЯНИЯ?

Пациент получает на руки опросный лист, где содержатся 36 вопросов о его стоматологическом здоровье и 58 – об общем состоянии организма. Большинство вопросов содержат поле для ответа «да/нет», кроме тех, где мы просим указать препараты, которые он уже принимал или принимает на момент обращения к нам.

## СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ДРУГИЕ АНАЛОГИЧНЫЕ СИСТЕМЫ?

В мире существует несколько направлений изучения проблем окклюзии – правильного или неправильного смыкания челюстей и работы всего зубочелюстного аппарата. И так получилось, что все основоположники этих теорий, люди одной школы (доктора Койс, Спир, Доусон), учились примерно в одно время и в одном месте. Их методы диагностики и лечения имеют как схожие, так и в корне разные направления работы. Доктора в наше время сами выбирают, каким путем идти и вести пациента. Лично для меня наиболее понятной, простой и быстрой системой оценки рисков, диагностики является методика доктора Койса.

## НАСКОЛЬКО МЕТОДИКА РАСПРОСТРАНЕНА В РОССИИ?

Многие доктора в России используют полную или частичную методику доктора Койса. Кто-то взял в основу диагностики его вопросы из анкеты, кто-то пользуется его разработанным депрограмматором. В 2015 году первая группа русскоязычных стоматологов начала обучение в США у доктора Койса и в 2018-м с успехом закончила курс и получила сертификаты. В России пока только один стоматолог официально прошел все модули обучения и получил статус ментора Центра доктора Койса – это Илья Скляров.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



***Случай из практики стоматолога-ортопеда Гандиляна Армена Мамиконовича, зубной техник Положенцев Виталий Геннадьевич***

### *Андрей, 50 лет*

**Общее состояние здоровья:** на момент обращения пациента ничто не беспокоило, кроме ситуации в полости рта. Пациент попал ко мне от стоматолога-терапевта, который не смог решить его вопрос.

**Стоматологическое состояние здоровья:** после подробной консультации, диагностики и фотопротокола была выявлена стираемость всех групп зубов, причиной явилась мышечная дисфункция. То есть в результате стресса, переживаний пациент постоянно стискивал зубы, сжимал, что и вызвало стирание эмали.

**В чем сложность/уникальность/особенности случая.** Пациенты с тотальной реабилитацией – всегда сложные в работе. Важен каждый этап, особенно выявление и устранение причины, чтобы такая картина не повторилась в дальнейшем, после протезирования.

**Что было сделано:** собрав всю необходимую информацию, мы сняли слепки с зубов пациента, сделали диагностические модели. Изготовили депрограмматор Койса, отдали его пациенту, и он носил его 5 дней. После этого мы нашли оптимальное положение нижней челюсти, так как мышцы расслабились, и после этого модели его зубов поместили в специальный аппарат артикуляции, который имитирует движение челюстей и их положение относительно тела. Провели восковое моделирование будущих конструкций, определив форму и длину зубов с помощью фотопротокола и учтя пожелания пациента. После этого без вмешательства в целостность тканей его зубов перенесли макет будущих реставраций на его зубы и приклеили на специальный клей. Сделали это специально, чтобы пациент мог походить какое-то время, привыкнуть к зубам и прикусу, посмотреть внешне на них, указать на возможные недочеты и поправки. За время ношения пациент привык к зубам, не отмечал явных дискомфортных ощущений. За 3 месяца мы добились комфортного и правильного смыкания. После этого, минимально обточив ткани его зубов, изготовили тонкие цельнокерамические реставрации на все зубы. Изготавливали поэтапно, чтобы не держать пациента подолгу в кресле и минимизировать дискомфорт. Результат можно оценить по фотографиям. Пациент остался доволен.

После

До

# Новый зуб – за час

*Как известно, технология диктует правила. Раньше для того, чтобы поставить протез или коронку на зуб, исправить прикус, пациент должен был прийти в клинику несколько раз. Сегодня многие проблемы можно решить за одно посещение.*

Прорывом в области протезирования стала технология CEREC. Эта разработка американо-германской компании Sirona была запатентована в 1985 году и сегодня распространилась по всему миру. Аббревиатура CEREC складывается из двух слов: Ceramic Reconstruction, что в переводе с английского означает «керамическая реконструкция».

CEREC представляет собой автоматизированную систему, состоящую из сканера, компьютера со специальным программным обеспечением и фрезерно-шлифовального станка. Работа этих приспособлений – изготовление виниров, керамических коронок, вкладок – происходит с помощью метода автоматизированного проектирования и производства (технология CAD/CAM фирмы Siemens).

Рассказывает стоматолог-ортопед клиники «АСТРЕЯ»
**Максим Юрьевич Педченко**

**Главное достоинство технологии – в потрясающей скорости изготовления изделий. Длительность процесса производства одной единицы – 1,5-2 часа. И происходит оно в три этапа:**

**1.** Изготовление оптического слепка. Сначала стоматолог обточит поврежденный зуб, затем с помощью внеротового сканера CEREC AC Omnicam будет сделана виртуальная модель челюстного ряда в том виде, в котором он есть сейчас. Здесь будут точно определены формы повреждения, и это позволит создать максимально точную модель протеза.

**2.** Моделирование формы протеза. Оно происходит на компьютере с использованием специального программного обеспечения. Специалист программирует идеальную форму зуба (нескольких зубов) для данной ротовой полости.

**3.** Вытачивание протеза. После того как 3D-модель создана виртуально, с пациентом согласован ее цвет, происходит передача информации о ее форме на фрезерный модуль. Там из керамической заготовки вытачивается сама конструкция. Длительность процесса – 20-25 минут. После этого изделие полностью готово к установке в ротовую полость.

Из чего же сделаны керамические заготовки? Из специальной крайне прочной керамической массы – стеклокерамического дисиликата лития. Внешне он совершенно не отличается от настоящего зуба, поэтому он может использоваться как для жевательных зубов, так и для устранения дефектов в зоне улыбки.

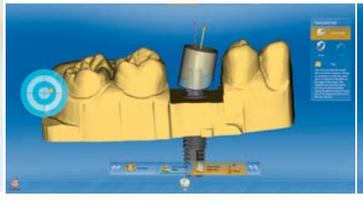


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



### *Преимущества CEREC по сравнению с традиционным методом:*

- Минимальное обтачивание пораженного зуба позволяет сохранить большую часть здоровых тканей.
- Решение проблемы за одно посещение (классическое протезирование подразумевает 2-3 посещения клиники).
- Отсутствие этапа временного протезирования, сопряженного с массой неудобств для пациента – установка, привыкание, риск развития воспаления в зоне воздействия.
- Высокая точность форм и рельефов. Высокоточное моделирование позволяет избежать многократной доработки протеза.
- Качественный, прочный и гипоаллергенный материал.
- Большой выбор заготовок, что позволяет точно подобрать нужный цвет изделия.
- Долгий срок службы протезов. Материал не изменяет своих свойств даже после многих лет эксплуатации.
- И, наконец, ощутимый плюс в том, что умная машина освобождает от рутинной работы зубных техников, при традиционном методе протезирования вручную формирующих протез, который длительно приходится доводить до совершенной формы, иначе пациент не привыкнет к нему.



Стоматологи-ортопеды говорят еще об одном немаловажном плюсе применения протезов CEREC – это исключение избыточной нагрузки на височно-нижнечелюстной сустав в ходе использования. Это является результатом тщательного изучения и моделирования прикуса человека и его исправления, если это необходимо. Конструкция, выполненная с помощью технологии CEREC, по своей форме и функции полностью соответствует родному зубу человека.

Благодаря системе CEREC можно получать не только одиночные, но и точные мостовидные протезы – сразу несколько зубов, объединенных в один блок. Этот факт добавляет еще один плюс в копилку CEREC – не нужно использовать металлокерамику, то есть металл в такой конструкции не нужен. Доказано, что нахождение во рту более двух разных металлов подобно действию батарейки. Исключение в этом плане составляют лишь сплавы благородных металлов — золота и платины. Значит, пациент будет избавлен от ощущения металлического привкуса, потенциального потемнения слизистой оболочки десны, утяжеления конструкции и прочих «прелестей» от присутствия металла во рту.

### *Недостатки CEREC:*

- Для изготовления таких протезов требуются дорогостоящее оборудование и программное обеспечение. Далеко не каждая клиника может позволить себе их покупку.
- Технология изготовления и установки требует от персонала определенного уровня квалификации. Для этого специалистам нужно обучиться и получить опыт. Это также сопряжено с затратами. Поэтому стоимость такого протезирования выше по сравнению с обычным.

# Наши помощники

## Электрические зубные щетки: разновидности и отличия

*Электрические зубные щетки прочно вошли в обиход, многие сегодня используют исключительно их. В настоящий момент существует огромный выбор электрощеток, которые отличаются принципом работы. Как подобрать для себя подходящую? Разобраться в этом вопросе поможет врач-стоматолог, специалист по гигиене Центра Стоматологии «АСТРЕЯ» Этери Георгиевна Налесник.*

Все электрощетки можно поделить на три основные категории. Первая – это механические. Они совершают вибрационные движения вверх-вниз или возвратно-вращательные движения, за счет этого удаляя зубной налет. Вторая категория – звуковые щетки. Они создают динамический поток жидкости (смесь воды, слюны и зубной пасты) благодаря колебательным движениям щетинок с определенной амплитудой и частотой до 20 000 Гц. Исследования показали, что звуковая зубная щетка может убирать более 70% налета, даже если концы щетины расположены на расстоянии 2-3 мм от поверхности. И третья категория – ультразвуковые. Их действие основано на генерации ультразвуковой волны от 20 000 Гц, они вибрируют на очень высокой частоте, но с малой амплитудой движения щетинок. Теперь подробнее об особенностях использования.

Электрическая звуковая зубная щетка CS Medica

### МЕХАНИЧЕСКИЕ

Техника чистки вибрирующими зубными щетками схожа с техникой чистки ручными, а чистка щетками с возвратно-вращательными движениями щетинок предполагает медленное перемещение с зуба на зуб. Следует с осторожностью использовать такие щетки, так как существует риск повреждения эмали и десны при слишком сильном надавливании, особенно если щетка не оснащена датчиком давления.

### ЗВУКОВЫЕ

Считается, что высокая звуковая скорость создает однородную пену из пасты, слюны и кислорода, эта смесь хорошо и бережно очищает зубы со всех сторон, включая труднодоступные места. Благодаря ирригационному эффекту (эффекту вымывания струей), очищение зубного налета происходит мягко, без усилий, не травмируя эмаль зубов. Ворсинки, совершающие микродвижения, массируют десны, усиливая микроциркуляцию крови в мягких тканях и улучшая их состояние. Техника чистки такая же, как у стандартных щеток с возвратно-вращательным механизмом: медленное перемещение с одного зуба на другой с захватом поверхности десны.

### УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ

Ультразвуковые волны разрушают цепочки бактерий зубного налета, открепляют их от поверхности зубов. Некоторые такие зубные щетки

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Зубная щетка электрическая Philips Sonicare DiamondClean

генерируют только ультразвук, другие – дополнительно механическую вибрацию от 9000 до 40 000 движений в минуту. Механическая вибрация щетинок в данных щетках имеет гораздо меньшую амплитуду движения, чем в звуковых, поскольку их эффект основан в большей степени на ультразвуке, а не на механическом воздействии. Схожий со звуковым эффект подразумевает и аналогичную технику чистки.

### ЧТО ВЫБРАТЬ?

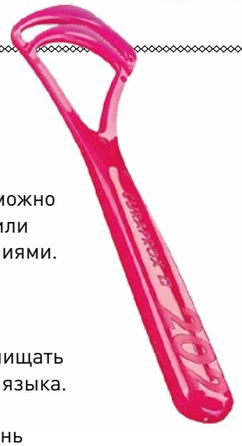
Проводились самые разные исследования в отношении эффективности мануальных и электрических щеток. Изначально электрощетки придумывались для людей с ограниченными физическими возможностями, для тех, кому трудно удерживать предметы или совершать мелкие движения, а также для тех, у кого установлены брекеты. Некоторые стоматологи рекомендуют, выбирая между звуковыми и ультразвуковыми, отдавать предпочтение все же звуковым щеткам, имея в виду, что ультразвук способен навредить пломбам и ортопедическим конструкциям, если они имеются. Ультразвук несет большую разрушающую силу по отношению и к мягкому, и к твердому зубному налету (он применяется при профессиональной чистке зубов, когда речь идет об удалении зубных камней). Также ряд исследований показывает, что большее значение для эффективности имеет не вид щетки (мануальная или электрическая), а соблюдение времени и техники чистки. Напомним, что чистить зубы нужно минимум дважды в сутки, не менее чем по 2 минуты.

Зубная щетка LACALUT Duo Clean с подушечкой для чистки языка

Ультразвуковая зубная щетка Megasonex

### ЧИСТИМ ЯЗЫК

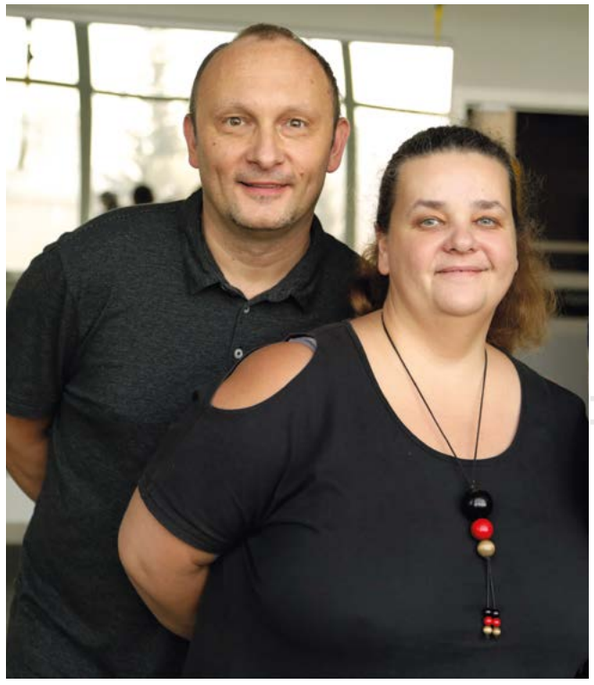
После чистки зубов нужно позаботиться и о языке. Это можно сделать мануальной щеткой или специальными приспособлениями. Некоторые ручные щетки с обратной стороны имеют специальную поверхность с резиновыми щетинками. Очищать желательно всю поверхность языка. Многим придется делать это осторожно: давление на корень языка может вызвать рвотный рефлекс. Двигаясь от корня к кончику, лучше увеличивать нажим, но в разумных пределах. После чистки языка нужно прополоскать рот водой.



Скребок для языка Curaprox

# Агнешка и Роберт Лемански:
## сенсорная интеграция для успешного развития любых детей

*В конце февраля Красноярск посетили опытные польские специалисты по сенсорной интеграции Агнешка и Роберт Леманski. В ходе двухдневного тренинга специалисты, работающие с различными нарушениями развития, а также мамы особенных детей получили курс теоретических и практических знаний о сенсомоторном развитии.*



***Расскажите, пожалуйста, подробнее о том, что такое сенсорная интеграция.***

**Роберт:** Сенсорная интеграция работает со всем тем, что касается чувств. Вестибулярный аппарат, тактильные ощущения, проприоцептивная система (связана с рецепторами скелетно-мышечного аппарата), зрение, слух, вкус – все это в комплексе составляет сенсорику. Наша методика рассчитана в первую очередь на детей и даже взрослых, у кого есть проблемы в сборе всех этих видов нервных импульсов, направляющихся в головной мозг, и их обработке. Пример: бывают такие люди, которые дают руку для рукопожатия и не могут соразмерить его силу, жмут либо слишком сильно, либо слишком слабо. Это происходит от того, что они не понимают, как двигать кистью, чтобы было умеренно. Или другой пример: в норме, когда ребенок только познает мир, он получает информацию о том, что какие-то предметы бывают горячими, он чувствует жар и отдергивает руку. А некоторые дети не понимают это ощущение температуры! Проблема здесь может быть заключена на разных участках передачи нервного импульса – как в центральной нервной системе (головном мозге и спинном), так и на периферии, в нервных волокнах, пронизывающих все тело. Сенсорная интеграция – это процесс обучения, ознакомления нервной системы человека с миром, который продолжается всю жизнь, но особенно интенсивно он идет до 7 лет. Успешная интеграция выражается в продуктивном взаимодействии человека со средой, когда он одновременно принимает массу сигналов – видит, слышит, чувствует, ощущает вкус и запах, понимает положение своего тела в пространстве. Вся эта информация сливается в единую картину мира и границ самого себя. В России, равно как и в других странах, есть много так называемых сенсорных комнат, где играет музыка, включается разный свет, можно ощутить приятный запах и даже брызги воды. Но это не те сенсорные пространства, которые сделаны для людей с нарушениями сенсорной интеграции. Потому что для работы с проприоцептивной, например, системой нужны подвесные конструкции. Раскачивание на таких качелях, гамаках и платформах позволяет менять положение тела и наиболее ярко это ощущать. Для работы на тактильные ощущения – вы видели – у нас есть огромное количество всевозможных штучек с разными поверхностями, мягкими, шершавыми, гладкими и т. д.

***– Но сенсорная интеграция не заканчивается только на движении и ощущениях?***

**Роберт:** Разумеется. Помните расхожую фразу о том, что упражнения на мелкую моторику развивают мозг? Все так и есть. Сенсорная интеграция становится базисом для нормального общего развития, в том числе эмоционального, когнитивного, интеллектуального. Это необходимое условие для овладения навыками чтения, письма, формирования логических операций, математических представлений и подготовки к решению учебных и коммуникативных задач.

***– Как отличить тех детей, которым особенно нужна помощь в сенсорной интеграции?***

**Агнешка:** Это часто гиперактивные дети, которым сложно сосредоточиться, они постоянно в движении, или они агрессивны. Такому ребенку трудно заниматься одним делом. Возможно, нервная система такого малыша гипочувствительна, ему недостает стимуляции, он плохо ощущает. Мы берем и усаживаем этого ребенка на качели – его вестибулярный аппарат работает, он лучше чувствует свое тело и успокаивается, а значит, лучше может думать. Вообще, есть три типа детей с нарушениями сенсорики: как я уже сказала, гипочувствительные, гиперчувствительные – те, кто гипертрофированно воспринимает все ощущения, для них все чересчур, они избегают общения, громких звуков, ярких вкусов, испытывают неуверенность в ориентации в пространстве. И третья группа, моя любимая – те, кто находится в сенсорном поиске. Поведение гиперчувствительных детей, казалось бы, походит на поведение деток с нарушениями аутистическо-

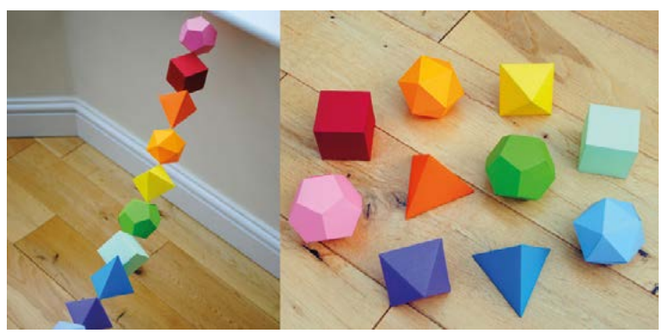
продолжение на стр. 26

МЫ БЕРЕМ И УСАЖИВАЕМ ЭТОГО РЕБЕНКА НА КАЧЕЛИ – ЕГО ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ РАБОТАЕТ, ОН ЛУЧШЕ ЧУВСТВУЕТ СВОЕ ТЕЛО И УСПОКАИВАЕТСЯ, А ЗНАЧИТ, ЛУЧШЕ МОЖЕТ ДУМАТЬ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Бриллиант в интерьере

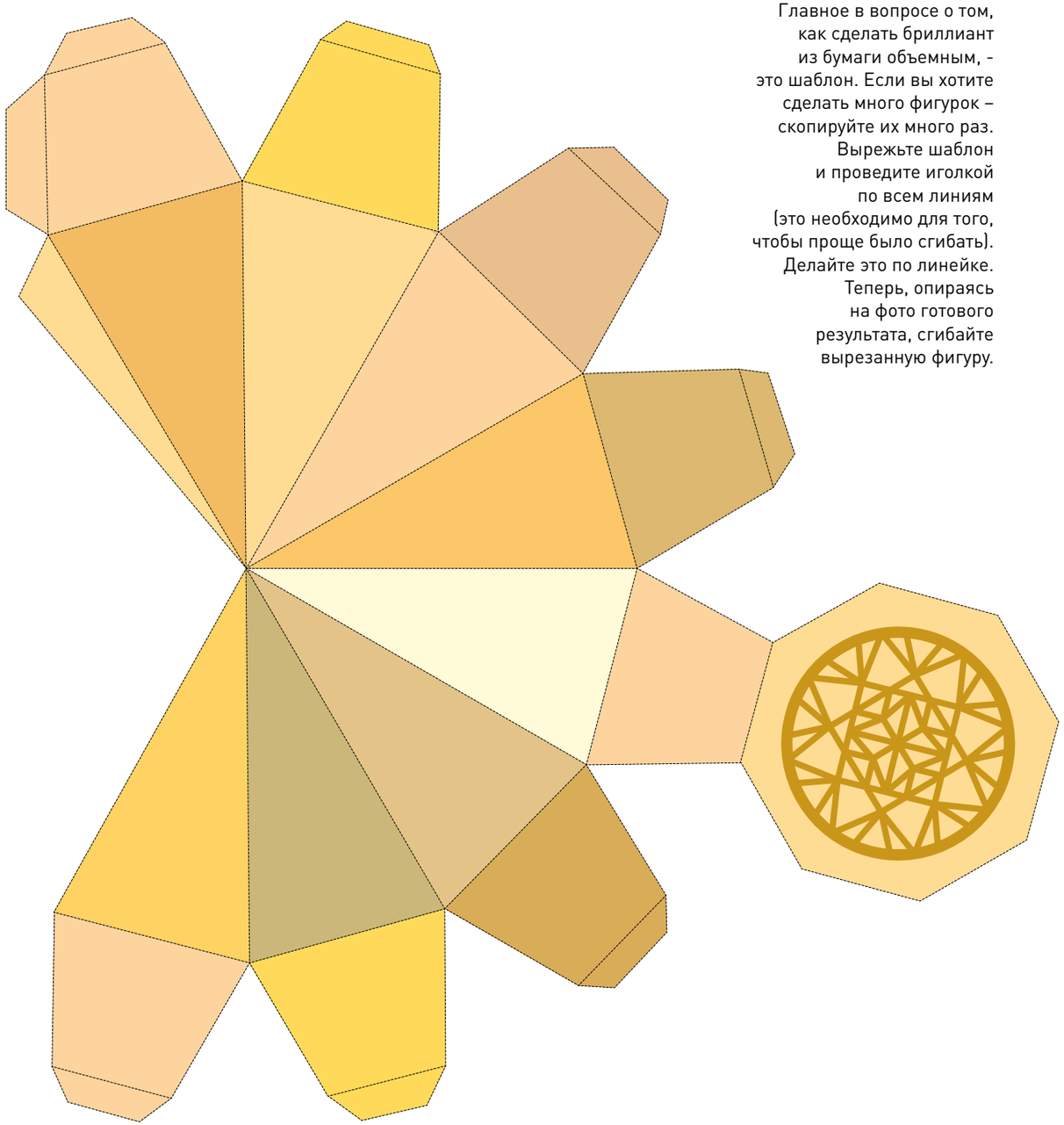
КАК ИЗВЕСТНО, БРИЛЛИАНТ ГРАНИТСЯ ИЗ САМОГО ПРОЧНОГО ВЕЩЕСТВА НА ПЛАНЕТЕ – АЛМАЗА. А ЕЩЕ ОН ЯВЛЯЕТСЯ СИМВОЛОМ КРАСОТЫ И РОСКОШИ. ДАВАЙТЕ ПРЕДСТАВИМ, КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИГУРКУ ИЗ ПЛОТНОЙ БУМАГИ ИЛИ КАРТОНА: В КАЧЕСТВЕ НЕТРИВИАЛЬНОЙ УПАКОВКИ ПОДАРКА ИЛИ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ ИНТЕРЬЕРА.





Гирлянда – вариант использования множества бриллиантов. Для ее создания проделайте отверстия с двух сторон в каждой детали и протяните через них нить. На месте входа и выхода нити в алмаз сделайте узлы. Это предотвратит скатывание алмазов в одну кучу.

Главное в вопросе о том, как сделать бриллиант из бумаги объемным, - это шаблон. Если вы хотите сделать много фигурок – скопируйте их много раз. Вырежьте шаблон и проведите иголкой по всем линиям (это необходимо для того, чтобы проще было сгибать). Делайте это по линейке. Теперь, опираясь на фото готового результата, сгибайте вырезанную фигуру.



И ВЗРОСЛЫЕ ТАКЖЕ СТРАДАЮТ ОТ ГОЛОДА ОЩУЩЕНИЙ, НЕ ИМЕЯ ВОЗМОЖНОСТИ РАССЛАБИТЬСЯ, ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ, ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЖИВЫМИ.

го спектра, но их нужно отличать. И, кстати, для аутистов сенсорная интеграция – также актуальный вопрос. Им наши занятия дают заметные результаты: приобретаются новые навыки, что является стимулом для активизации речевого и интеллектуального развития.

***– Вы говорили о том, что игры и занятия с предметами, которые несут в себе какой-то сенсорный опыт, полезны любым детям…***

**Агнешка:** Да, здоровые детки также должны получать стимулы из разных каналов. Для этого мы возим с собой столько вещей – и эти подвесные конструкции, и много мешков с предметами, различными на ощупь, и баночки с ароматами, и еще много чего.

***– А как насчет взрослых?***

**Агнешка:** То же самое. Разница лишь в том, что взрослые уже овладели необходимыми навыками, у них не стоит вопрос становления базовых умений. Но сегодня человек проводит время иначе, нежели даже двадцать лет назад. Сегодня все мысленно находятся в виртуальных пространствах – играх, Интернете, решении абстрактных задач. Тело страдает от дефицита сенсорных впечатлений. Возьмите хотя бы игры детей 20-30 лет назад: чем они занимались? Лазали по деревьям, бегали, гладили собак, катались на велосипеде, трогали все, что встречалось на их пути. Сегодняшний классический досуг ребенка – игра на планшете. Поэтому проблема сенсорной интеграции сегодня встала особенно остро. И взрослые также страдают от голода ощущений, не имея возможности расслабиться, переключиться, почувствовать себя живыми. Так, в США есть специалисты, которые занимаются сенсорной интеграцией взрослых. Могу посоветовать устраивать себе «сенсорные каникулы»: пробовать новую еду, новые виды спорта, ароматы. Это прекрасная борьба с начальными проявлениями депрессии.

***– Вы как специалист пришли к данной теме почти 20 лет назад. Как это случилось?***

**Агнешка:** Мое первое образование – это олигофренопедагог. И впервые я встретила ребенка с аутизмом, когда еще училась в институте специальной педагогики. Тогда ему было 2,5 года, и о сенсорной интеграции в Польше никто ничего не знал. Сегодня ему 27. Через лет пять начали прорезываться первые ростки в этой теме, и так получилось, что я была в третьем выпуске специалистов по сенсорной интеграции. В Польшу приезжала Вайолет Маас, ученица Джин Айрес – автора методики, и я, выходит, получила информацию почти из самого источника. В 2002 году в Варшаве было всего два зала сенсорной интеграции – сегодня они есть всюду. И сейчас мы с Робертом регулярно ездим в Россию, Казахстан, на Украину с нашими тренингами для педагогов и родителей.

***– Как часто нужно посещать зал сенсорной интеграции детям при наличии серьезных проблем?***

**Агнешка:** 2-3 раза в неделю на протяжении примерно 2 лет. Это дело небыстрое, но оно того стоит. Очень важно как можно раньше обратить внимание на особенности вашего ребенка и начать заниматься. Упорство и любовь родителей и педагогов дадут свои плоды.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# *Феномен вечного двигателя*

*Алхимики и естествоиспытатели тщетно пытались изобрести perpetuum mobile: закон сохранения энергии отрицает саму возможность его создания. Зато детские психологи, психиатры и неврологи отлично знают, где заключена неиссякаемая сила. Дети, которые всюду наводят хаос. Одни, глядя на них, вспомнят себя в детстве, другие – одноклассников своих детей или ребенка приятелей, третьи – свое чадо. Воспитателям, учителям и тренерам приходится очень непросто, когда в коллективе есть парочка «вечных двигателей».*

## Понесли сандали Петю

Гиперактивных ребят видно в детском коллективе невооруженным взглядом – они не в состоянии сконцентрироваться на одном занятии, беспрестанно переключаются с одного на другое, вскакивают, бегают как заводные, громко вскрикивают и говорят, активно жестикулируют, их все время тянет куда-то. Причем порой складывается впечатление, что они не принадлежат себе, ими словно что-то движет. Наказывать и ругать – бесполезно. Ребенок просто не может успокоиться и заняться делом. Попробуй сосредоточиться, когда твои руки и ноги, да и все тело «идет в пляс». Раньше, веке этак в девятнадцатом, розги и указка стали бы лучшими «друзьями» егозы. Но никому бы не пришло в голову вести его к доктору. Сейчас непоседа обязательно попадет на прием к невропатологу и выйдет оттуда с картой, в которой будет написан диагноз «синдром двигательной гиперактивности/дефицита внимания» (СДВГ).

Синдром общий, но, по сути, в нем заключены два момента, которые могут как сопутствовать друг другу, так и наблюдаться по отдельности, – гиперактивность и дефицит внимания. Многие специалисты высказывают возражения против объединения этих двух диагнозов в общий синдром, однако чаще всего черты первого и второго проявляются вместе.

УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С СДВГ НИЧУТЬ НЕ НИЖЕ, А ИНОГДА И ЧУТОЧКУ ВЫШЕ, ЧЕМ У ЕГО СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИХ СВЕРСТНИКОВ.

В чем психологи, психиатры и неврологи единодушны – так это в том, что умственное развитие ребенка с СДВГ ничуть не ниже, а иногда и чуточку выше, чем у его среднестатистических сверстников. Однако продемонстрировать свои возможности в полную силу не позволяют особенности поведения.

## Где зарыты причины

Стоит сразу же сказать, что четко очерченной причины пока не найдено. Существуют различные мнения о причинах: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и т. д.

## Лечить нельзя игнорировать

Подход к лечению ребенка с СДВГ и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Ребенку необходимы как медицинская,

так и психологическая помощь. Нейропсихологический метод – один из способов разбудить у ребенка самоосознанность. За инструмент берется развитие речевой регуляции своих действий. С помощью проговаривания вслух дети лучше справляются с импульсивностью, удерживают задачу, легче замечают и контролируют свои ошибки. Каждое упражнение построено в виде игры и рассчитано на то, чтобы вызвать интерес у ребенка. Делу помогают упражнения на дыхание и двигательные для активизации определенных зон мозга.

## Энергия гениальности

Если оглянуться на историю человечества и тщательно изучить биографии известных людей, то с удивлением можно обнаружить, что довольно большая их часть в детстве страдала от СДВГ. Психологи даже озвучивают мысль: «Из непоседливых детей вырастают исследователи, авантюристы, путешественники и создатели компаний». Считается, что половина детей с диагнозом СДВГ в детстве изживает его, вторая же половина отмечает у себя признаки состояния на протяжении всей жизни. С наступлением переходного возраста подросшие дети увлекаются чем-то и годам к 14-16 становятся в какой-то теме настоящими профи. Если такое увлечение нашлось, то гиперактивность не столько компенсируется, сколько сублимируется в предмет изучения. Это хорошее подспорье к большому профессиональному пути и, как следствие, достижению успеха. Главное, чтобы родители, учителя, окружающие взрослые дали возможность гиперактивному ребенку в свое время попробовать себя во многом, иметь возможность выбора, поддержали при первых трудностях и создали благоприятную почву для развития увлечения.

**С ПОМОЩЬЮ ПРОГОВАРИВАНИЯ ВСЛУХ ДЕТИ ЛУЧШЕ СПРАВЛЯЮТСЯ С ИМПУЛЬСИВНОСТЬЮ, УДЕРЖИВАЮТ ЗАДАЧУ, ЛЕГЧЕ ЗАМЕЧАЮТ И КОНТРОЛИРУЮТ СВОИ ОШИБКИ.**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**На вопросы отвечает Наталья Стряпухина,** психолог-консультант, нейропсихолог, руководитель образовательных программ Семейного Центра «АСТРЕЯ»:

***– С чем обычно путают СДВГ?***

- Часто с плохим воспитанием или с соматическими болезнями, когда ребенку плохо, он не может объяснить, где у него болит, и просто начинает плохо себя вести. В то же время часто гиперактивными называют просто активных, «неудобных» детей.

***– Кто чаще болеет – мальчики или девочки?***

– Поскольку СДВГ состоит из двух компонентов – гиперактивности и дефицита внимания, то и статистика будет двоякой. Гиперактивностью чаще отличаются мальчики, а «витают в облаках» и не могут сосредоточиться чаще девочки.

***– Можете ли вы посоветовать отдавать таких детей в спортивные секции, может быть, в спортивные школы, где ребят готовят в профессиональные спортсмены?***

– Спорт как вид деятельности, конечно, очень полезен гиперактивным детям. Для них движение – это вообще глоток свежего воздуха, им всем периодически нужно выплескивать энергию. Очень полезно плавание – кроме физического развития, вода хорошо влияет на нервную систему. Однако, прежде чем отдавать ребенка в профессиональный спорт, нужно семь раз подумать. Дело в том, что таким детям противопоказана соревновательность. Сам факт конкурентности и достижения результатов может напрягать ребенка. Ведь как достигается любой результат – я должен сконцентрироваться на цели и достичь ее. Именно этого-то я и не могу – нацелиться! Это запрограммированный конфликт – профессиональный спорт зиждется на достижении.

***– В школах вместе учатся гиперактивные дети и обычные. Вероятно, у преподавателей к ним должен быть разный подход?***

– Конечно. Поскольку гиперактивность – это проблема детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, то эта проблема чаще актуальна с 1-го по 4-й класс. Однако нельзя считать, что это трудность только детского возраста, и если не заниматься ей до подросткового возраста, то вместе с ребенком «повзрослеют» и его проблемы. Учителя младшей школы должны знать особенности таких деток и уметь с ними работать. Основной принцип – не идти против природы ребенка, зная его проблему, вовремя давать поручения, связанные с движением. Поручения должны быть конкретными и выполнимыми. Видим, что начал ерзать, отвлекаться, вертит головой, – отправим намочить тряпку, принести мел или раздать учебники.

В моей практике был случай, когда в один класс определили сразу восемь гиперактивных мальчишек. Все они были даже не со средними способностями, а много выше. Там случалось всякое – срывались уроки, в коридоре летали горшки с цветами, трещала по швам одежда и девичьи косы регулярно испытывались на прочность!

***– Как же корректировать такое поведение? Вероятно, просто разговоры не подействуют?***

– Здесь большое значение имеет семья и ее действия. Мы учим, как можно поменять уклад, чтобы жить нормально. Например, нельзя говорить такому ребенку в спину: он должен видеть говорящего. Нельзя давать несколько поручений сразу – нужно делать это поэтапно. Что касается контроля, то здесь его будет больше, но важно понимать в какой форме будет этот контроль. Важно задавать некий «коридор», по которому будет двигаться ребенок как в мелочах, так и более глобально. Еще пример: разговоры о вреде бесконтрольного «зависания» в гаджетах уже оскомину набили. И, конечно, такое времяпрепровождение должно быть ограничено. Для того чтобы мягко вывести ребенка из него, нужно заранее предупреждать: «Через 15 минут заканчивай», «У тебя осталось 10 минут». Это, кстати, хорошо для всех детей. Нам важно чтобы ребенок не перевозбудился и не перенапрягся.

# Питание
## для здоровья зубов

*Состояние зубов и ротовой полости, равно как и любых других органов и тканей организма, напрямую зависит от того, как человек питается. Болезни зубов, их чувствительность, изменения на слизистой оболочке рта, неприятный запах и налет – все это в значительной степени связано с особенностями рациона, режимом питания. Есть категории продуктов (которые, к сожалению, обычно любимы большинством), стимулирующих рост бактериальной флоры во рту. Но есть и полезная еда, насыщающая зубную эмаль минералами и предотвращающая появление налета.*

**Этери Налесник,**
врач-стоматолог, специалист по гигиене

### ЧТО ВРЕДНО

Всем известно, что быстрые углеводы – сладкая и крахмалистая пища – вредны для зубов. Почему? В ротовой полости обитает более 100 видов постоянных «жильцов» – именно поэтому микробиологи считают рот самой «грязной» частью тела человека, имея в виду густоту ее заселенности. Здесь есть все благоприятные условия для проживания бактерий: влажность и тепло, плюс легкодоступная пища – легко расщепляемые углеводы. При их переработке микроорганизмы – в основном это Streptococcus mutans – выделяют кислоту, которая как раз и разрушает зубы: сначала эмаль, а затем и основную ткань зуба – дентин. Поэтому, если вовремя не удалить остатки углеводов, это становится маленьким шагом к развитию кариеса. Необходимо помнить: шоколад, конфеты, сладкие фрукты, соки, торты, газировка – чем слаще была еда, тем быстрее ее нужно смыть с поверхностей зубов и слизистых оболочек.

Это же можно сказать и о кислых продуктах. Здесь уже сама кислота становится активным реагентом, вызывающим деминерализацию эмали – потерю минералов. Поэтому нам так нужны продукты, снабжающие зубы минералами – как снаружи, так и изнутри.

### ЧТО ПОЛЕЗНО

Критерием полезности еды для зубов можно считать два момента – насколько эта еда богата витаминами и минералами и какую консистенцию она имеет. Ведь жевательному аппарату – мышцам, связкам, зубам – нужна определенная нагрузка для того, чтобы все эти ткани были «в форме». Поэтому желательна довольно твердая пища, для пережевывания которой нужно приложить усилия, – тогда десны массируются, а к мышцам и другим тканям идет приток крови с кислородом и питательными веществами. По химическому составу для зубов очень полезны продукты, богатые кальцием, – молоко, сыр, кисломолочные продукты. Поставщики витамина B12, столь нужного для десен, – мясо, печень. Фтор и фосфор можно получить из гречки, зелени, отварного картофеля, цельнозерновых продуктов, рыбы. Витамин C, который жизненно необходим для состояния сосудов в любой части организма и способен предотвращать кровоточивость десен и поддерживать слизистые оболочки в нормальном состоянии, содержится в квашеной капусте, цитрусовых, киви, клюкве и других продуктах.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА НЕОБХОДИМО КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

### ГОРЯЧО-ХОЛОДНО

Немаловажный для зубов фактор – это температура принимаемой пищи. Любителям кофе-глясе (кофе и мороженое) стоит задуматься о том, как чувствует себя эмаль при резкой смене температур. Резко чередуя тепло и холод, мы рискуем заполучить микротрещины в эмали и затем лишиться целостности зубов.

### ПОДУМАЕМ О СЕБЕ И РЕБЕНКЕ

Отдельного разговора заслуживает тема питания будущей матери: ведь здесь речь идет о стоматологическом здоровье и самой мамы, и ее будущего ребенка. Недостаток кальция в рационе – самая распространенная и самая легко решаемая проблема. Кальций в больших количествах расходуется на построение костной системы малыша, а забирается он из организма матери – поэтому в период беременности не обойтись без приема препаратов этого минерала.

Если подвести итог, то рекомендации по питанию стоматологов легко вливаются в стройный хор рекомендаций других врачей: меньше сладкого, больше свежих овощей, зелени, цельных круп, нежирного мяса и рыбы, рациональный прием витаминно-минеральных препаратов. Плюс прием пищи неэкстремальной температуры и, конечно, гигиена и профилактические осмотры. Будьте здоровы!

# *Татьяна Скороходова:*
## *спецназ, вооруженный микроскопом*

*«Но не всегда же он будет находить эти самые микробы. Они такие маленькие! Мне соседка рассказывала, что у них даже ножек нет! Когда они родятся, их даже собственная мама не видит!»*

(Серафима Бирман в роли Констанции Львовны, кинофильм «Обыкновенный человек», 1956 г.)

*В феврале 2019 года в Сочи прошел Российский инвестиционный форум, где состоялось награждение лауреатов всероссийского конкурса «Лучший проект частно-государственного взаимодействия в здравоохранении». **Татьяна Геннадьевна Скороходова,** генеральный директор Центра лабораторных технологий «АБВ», получила награду в номинации «Лучшая частная организация, осуществляющая аутсорсинг медицинских услуг». Журнал «АСТРЕЯ Style» расспросил Татьяну Геннадьевну о стремлении к совершенству в работе и в жизни.*



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



***Татьяна Геннадьевна, мы, красноярцы, стали замечать, что на наших улицах все больше появляется бирюзовых вывесок с буквами «АБВ». И мы понимаем, что на рынке лабораторных услуг появился серьезный игрок, который пришел всерьез и надолго.***

– Центр оснащен такими технологиями, которые на сегодняшний день недоступны многим государственным медицинским организациям и даже некоторым коммерческим. На площади 3000 квадратных метров расположено целое производство. На сегодняшний день у нас заключено более 400 договоров по Красноярску и краю. 60% – это договоры с государственными учреждениями, у которых либо нет собственных лабораторий, либо нет возможности выполнять высокотехнологичные исследования. Остальные 40% продаж приходится на корпоративных клиентов медицинских клиник и пациентов наших медицинских офисов (их сейчас 15).
Суть в том, что лабораторные исследования – дело очень сложное с точки зрения организации процесса. Здесь нет мелочей. На конечный результат влияют подготовка пациента, взятие биоматериала, доставка и те технологии, которые используются при проведении исследований. Если обычные клинические анализы (кал, мазки) не требуют наличия особого оборудования, то биохимические, молекулярно-генетические исследования, микробиологию и гемостаз без современного оборудования выполнить непросто, есть масса всевозможных нюансов.

***– Если говорить о микробиологии, то это еще и довольно длительное исследование?***

– В рутинном методе – да, там нужно ждать неделю для получения анализа. У нас, благодаря самым передовым технологиям, этот срок сокращен – мы отдаем результаты на 2-3-й день. Срок проведения анализа сокращен за счет того, что мы можем очень быстро определить вид микроорганизмов, выросших в пробе. Многие думают, что микробиологические анализы делаются долго из-за того, что бактерии долго растут после посева. На самом деле им достаточно суток, а основное время занимает идентификация микроорганизма, то есть определение «имени и фамилии» бактерии. Только определив вид микроба, врач сможет понять, как излечить эту инфекцию.

Второй вопрос: чем лечить? Нужно определить чувствительность микроба к антибиотикам. Это позволяет сделать наличие оборудования от лидера этой сферы – компании bioMérieux. Все технологические этапы стандартизованы и автоматизированы. Есть автоматические средоварки с модулем разлива сред, посевная станция, масс-спектрометрическая идентификация микроорганизмов. Таким образом, мы «паспортный режим» сократили до минимума.

***– Татьяна Геннадьевна, расскажите, пожалуйста, о себе – как начиналась ваша карьера?***

– Я по образованию биолог, кандидат биологических наук. Закончила наш Красноярский государственный университет, биологический факультет. Работала ассистентом кафедры микробиологии в медицинском тогда еще институте. Потом уехала в аспирантуру в Москву, разрабатывала иммуноферментные тест-системы, имею четыре патента на изобретение, там же защитила кандидатскую диссертацию. Затем вернулась в Красноярск, и мне было предложено стать заведующей лабораторной службой одного из роддомов. Это был 2000 год – тогда начиналось так называемое укрупнение медучреждений: женские консультации передали в состав родильных домов, чтобы создать преемственность оказания медпомощи. В этот период мы задумали и осуществили очень хороший проект – организовали скрининг по антенатальному выявлению эритроцитарных антител у беременных женщин. Нами была реализована еще одна программа – цитогенетический скрининг среди беременных женщин, входящих в группу высокого риска.
В 2007 году возникла необходимость создания централизованной лаборатории, которая будет проводить исследования для женских консультаций и детских поликлиник. Это было выходом при сложившейся ситуации, когда

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЛАБОРАТОРНОГО ПРОЦЕССА - ЭТО ЦЕЛАЯ СИСТЕМА, ОТ ЗВЕНЬЕВ КОТОРОЙ ЗАВИСИТ В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ДИАГНОЗ И ЛЕЧЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА.**

существовали проблемы с укомплектованностью кадрами, материально-техническим оснащением, несоответствием помещений санитарным требованиям, финансированием. В 2008 году при моем участии и поддержке Горздрава была реорганизована лабораторная служба детства и родовспоможения с созданием централизованной лаборатории с «нуля» на базе родильного дома № 4. Там были реализованы еще несколько скрининг-программ по остро стоящим проблемам – пренатальный биохимический скрининг первого триместра по выявлению хромосомных аномалий плода и врожденных пороков развития, скрининговые исследования системы гемостаза и на TORCH-инфекции.

Тогда же впервые было введено использование вакуумных систем для взятия крови – это большое достижение. Ведь ранее использовался традиционный способ взятия крови шприцем с переливанием в пробирку, что могло привести к получению неточного результата, путанице, ошибкам и даже к риску заражения персонала. Мы отработали в централизованной лаборатории почти 10 лет. Я говорю «мы», потому что мы – это целая команда. Анализы выполнялись на автоматических анализаторах быстро, с высоким качеством, ряд устаревших тестов мы упразднили, заменив их новыми показателями. Для этого проводились лекции с врачами детских поликлиник и женских консультаций, поскольку лабораторная диагностика не стоит на месте, каждый год выходят новые приборы, ученые открывают новые закономерности, разрабатывают новые тест-системы. Эта отрасль – одна из самых развивающихся в мире. Обязанность лаборатории – предоставить клиницисту информацию о новых методах и тестах.

***– А что, на ваш взгляд, является самым важным в организации лабораторных исследований?***

– Думаю, важны все аспекты, но особое внимание нужно уделять качеству на каждом этапе лабораторного исследования. Качественно и своевременно выполненное исследование – это правильный диагноз для пациента.

Наше учреждение сертифицировано по международному стандарту качества. В 2018 году мы получили сертификаты ISO 15189 и ISO 9001. Этому предшествовала огромная и сложная работа по стандартизации всех этапов выполнения исследований. Любой лаборант знает: 60-70% ошибок приходится на преаналитический этап (это еще до того, как биоматериал попал на борт анализатора). Качество исследования начинается с подготовки самого пациента, затем взятия биоматериала медицинской сестрой, транспортировки и т. д. Организация лабораторного процесса – это целая система, от звеньев которой зависят в конечном итоге диагноз и лечение человека.

***– Наверное, вероятность ошибок снижается, когда в цепочке исключена длительная логистическая составляющая?***

– Конечно, это самый идеальный вариант, когда все необходимые анализы ты можешь сделать в своем городе. Существует ряд исследований, которые в принципе не транспортируются. Например, гемостаз. Да, можно плазму заморозить, но из замороженного материала невозможно выполнить ряд показателей.

***– Давайте вернемся к вашей профессиональной судьбе – что было дальше?***

– А дальше на рынке назрел дефицит лабораторных исследований для учреждений, обслуживающих взрослое население. И был запрос от Министерства здравоохранения к частным инвесторам о том, что неплохо бы было организовать на частные средства современную лабораторию, которая могла бы обслуживать в том числе и государственные медучреждения. Так и случилось. Это мой второй проект стартапа с привлечением инновационных технологий.

***– Расскажите, какие лабораторные исследования должен, по вашему мнению, проходить каждый человек профилактически, даже если он чувствует себя здоровым?***

– Это хороший вопрос. В зависимости от возраста с периодичностью один раз в год в профилактических целях рекомендую проходить биохимический анализ крови (глюкоза, билирубин, холестерин и его фракции, триглицериды, креатинин, АЛТ, АСТ, общий белок), позволяющий оценить функцию органов, состояние углеводного и липидного обмена, клинический анализ крови, общий анализ мочи. Анализ крови на маркеры хронических гепатитов В и С, а также ВИЧ – тем, кто часто посещает стоматолога, косметологические кабинеты, делает татуировки, подвергался операциям. Лицам, ведущим активную половую жизнь, – дополнительно мазок и соскоб из половых органов на флору и урогенитальные инфекции.

Женщинам необходимо сдавать соскоб эпителия из шейки матки на цитологию. Мужчинам – кровь на ПСА общий и свободный с целью исключения новообразований предстательной железы.

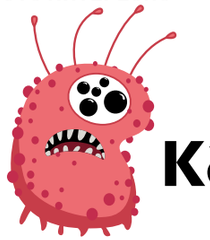
Всем после 40 лет – онкомаркеры, но здесь нужно понимать, что информативность онкомаркеров оценивается в совокупности с другими диагностическими методами. Женщинам при заместительной гормональной терапии – гемостаз в скрининговом режиме. Призываю молодых женщин сдавать анализы на инфекции до наступления беременности.

МЫ ОТДАЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ МИКРОБИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ НА ВТОРОЙ-ТРЕТИЙ ДЕНЬ.

***– О чем вы мечтаете в профессиональном плане?***

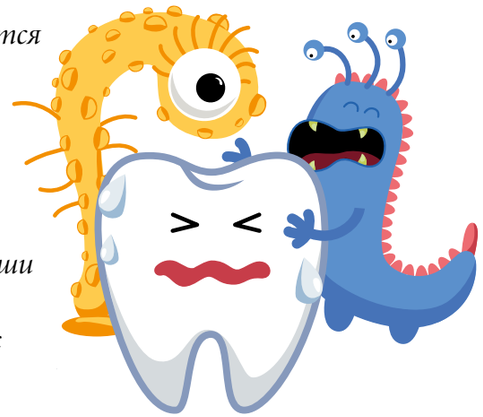
– Мечтаю, чтобы компания росла географически и в финансово, открывать новые медицинские офисы, и чтобы всем, вне зависимости от места проживания и достатка, были доступны современные методы диагностики и лечения. Чтобы продолжительность жизни росла. В достижении этого должно быть, безусловно, и участие государства. Но в то же время и сам человек должен осознавать: внимание к своему здоровью обернется для него долголетием и экономией затрат на потенциальное лечение, что также немаловажно. Это если глобально. А если локально – мечтаю, чтобы в нашу растущую компанию приходили единомышленники, способные развивать ее и совершенствоваться вместе с ней.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# Как живут кариозные монстры?

*Кариес вместе с заболеваниями пародонта является самой распространенной стоматологической болезнью. Казалось бы, уровень просвещенности растет, средства для ухода за полостью рта совершенствуются, методы диагностики и лечения стремятся к идеальным – но «кариозные монстры» продолжают пировать и портить наши зубы. Без сомнения, можно сказать, что сегодня каждый взрослый человек не понаслышке знаком с проявлениями кариеса и вступал с ним в бой.*



## КАРИЕС ПОЯВЛЯЕТСЯ...

Раньше врачи считали, что кариес вызывает вся совокупность микроорганизмов, обитающая в ротовой полости (а их там насчитывается более 100 видов). Затем ученые выяснили, что главная роль принадлежит одной бактерии, а именно Streptococcus mutans (S. mutans). Причем избавиться от нее невозможно – она содержится в окружающей среде и постоянно попадает в рот с воздухом, водой и пищей. И даже если полоскать рот антибиотиками, ничего, кроме вреда, от этого не будет: погибнет вся флора, включая полезную. Тем более у любого микроорганизма со временем развивается резистентность к антибиотикам, то есть попросту они становятся для бактерии безвредными. Но вредят зубам даже не сами микроорганизмы. Для того чтобы появились кариозные полости, а для начала – просто пятна, нужна питательная среда: сахар, глюкоза, крахмал. Сначала «кариозные монстры» прикрепляются к эмали специальными рецепторами-липучками, затем начинают обустраиваться, превращая сахара в липкий полисахарид – строительный материал зубного налета. Так создается маленькая колония «поселенцев», которая, защищаясь от потенциальных врагов, образует крайне устойчивые биопленки, под которые не могут проникнуть даже антибиотики. Далее в процессе жизнедеятельности колония выделяет кислоты, которые как раз и разрушают самую плотную ткань организма – эмаль. Когда барьер эмали пройден, наступает очередь более мягкого дентина, и дыра начинает расти быстрее. Процесс может ускориться, если человек не уделяет должного внимания гигиене и налет надолго остается на зубах.

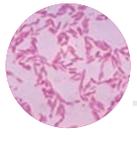
**В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ ОБИТАЕТ БОЛЕЕ 100 ВИДОВ БАКТЕРИЙ.**

Аэробные и анаэробные кокки (Streptococcus mutans)

Непатогенные коринебактерии

Спирохеты

Молочнокислые бактерии



Бактероиды



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## МИНЕРАЛЫ И ИХ КРУГОВОРОТ

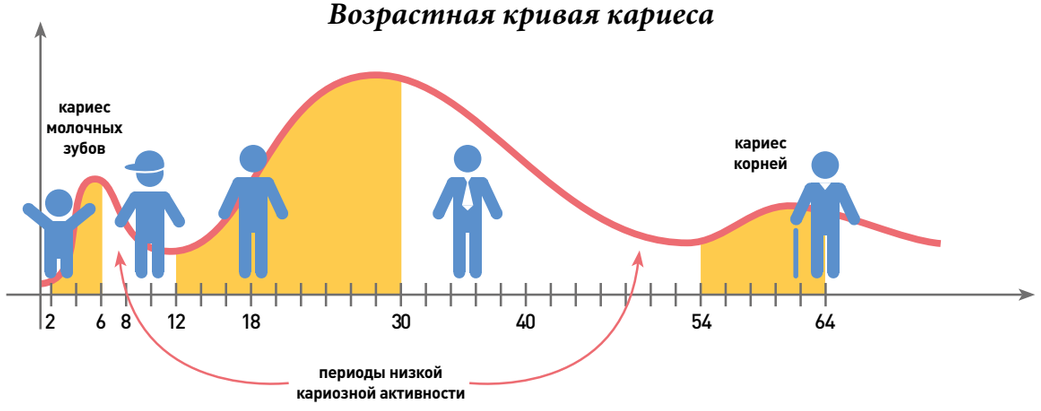
В любых костных структурах нашего тела, включая зубы, происходит смена минеральных солей. Регуляция их поступления и вымывания поддерживает кислотно-щелочное равновесие, необходимое для восстановления в том числе и эмали. Часть минералов зуба переходит в слюну, и из нее же новые микроэлементы приходят в эмаль. Если зубы окружены кислой средой, причем не важно, как она появилась – с помощью бактерий или это просто кислая еда, – то слюна не успевает реминерализировать эмаль, поскольку вымывание минералов происходит в 6 раз быстрее, чем их возврат. Подкрепившись сладким и не прибегнув к щетке и пасте, мы запускаем этот процесс с новой силой. А отдавая предпочтение мягкой, обработанной пище, мы нарушаем самоочищение зубов, которое происходит при приеме твердых продуктов. Здесь-то нас и подстерегает кариес.

***Состав эмали зубов человека***

## ПОЧЕМУ ЗУБ БОЛИТ

Если в любой части тела что-то болит, это значит, что импульс по нервам поступает в мозг, – именно так мы и чувствуем боль. Сначала S. mutans, выделяя в основном молочную кислоту, поражает эмаль, затем добирается до более мягкого дентина, испещренного микроканальцами, по которым проводится раздражение от внешних факторов. Если разрушение ткани зуба дойдет до нерва, то он воспалится, и тогда нерв придется удалить – зуб останется без питания. Стоматологи-терапевты всегда стремятся сохранить зуб живым: так он дольше прослужит своему хозяину.

***Возрастная кривая кариеса***




**До 2 лет** кариес обнаруживается редко.

**Между 2-м и 6-м годами** кариес молочных зубов постепенно нарастает и ко времени появления первого постоянного моляра иногда достигает 35-40%.

**Между 6-м и 8-м годами** процент распространения кариеса в зубном ряду несколько падает. Объясняется это тем, что, с одной стороны, с прорезыванием у шестилетних моляров общее число зубов увеличивается на 4 единицы, с другой стороны, новые зубы еще не вовлечены в кариозный процесс. Падение процента кариеса продолжается до 12 лет, так как в этом периоде происходит смена молочных пораженных зубов на постоянные.

**С 12 лет** начинается второй подъем кривой кариеса, который в течение 18 лет все более увеличивается.

Как показывает опыт, в возрасте **между 30 и 40 годами** процент нарастания, а следовательно, и кривая стабилизированы или очень незначительно падают.

**После 40 лет** наблюдается резкое падение возрастной кривой кариеса до наступления периода кариеса корней.

## НЕ ДАДИМ ПРОРВАТЬ ОБОРОНУ

Кариес любит «гнездиться» на определенных местах – там, где эмаль потоньше и где щеткой сложно счистить зубной налет. На буграх жевательных поверхностей эмаль толще, кроме того, они очищаются механически при жевании. А вот в пришеечной области – там, где зуб прикрывается десной, а также в глубине фиссур (бороздок) – самое место для размножения зловредных колоний.

Стоматологи придумали, как превентивно бороться с кариесом фиссур: нужно просто их запечатать. Поверхность бороздок сначала просушивается, затем стерилизуется и наполняется герметиком – запечатывается. Такая поверхностная «пломба» механически защищает фиссуры от кариеса. Эту процедуру можно делать в любом возрасте. И проблема кариеса была бы решена, если бы не так называемый пришеечный кариес.

**99%**
**населения Земли страдает кариесом**

Показатель распространенности кариеса является довольно малоподвижным и консервативным, так как, однажды повредив зуб, кариес не исчезает без следа, подобно ангине или гриппу. Поэтому человека, имеющего кариозный, пломбированный и/или удаленный зуб, при каждом осмотре в течение всей его жизни будут относить к числу лиц, пораженных кариесом, — вне зависимости от давности, исхода кариозного процесса и его активности в момент обследования.

## БУДУЩЕЕ ПРОТИВ КАРИЕСА

В мире одновременно ведется большое количество исследований генома. Генная инженерия постоянно решает множество задач – от сельскохозяйственных до медицинских. Американским ученым удалось изменить генетику S. mutans таким образом, что бактерия перестала выделять вредоносную для зубов кислоту. На лабораторных животных был испытан гель, в котором содержались стрептококки-мутанты. Гель наносился на зубы, и затем подопытным давали сколь угодно есть сладкую пищу. Спустя время было обнаружено, что у испытуемых нет и намека на кариес.

Группа микробиологов из Флориды создала вакцину против кариеса: антитела, содержащиеся в жидкостях организма привитого, убивают S. mutans. Приобретенный иммунитет сохраняется в течение двух лет, затем прививку нужно повторять.

Японские ученые научились выращивать крысам новые зубы – возможен и такой ход мысли. Коль можно вырастить новый живой зуб, то и сильно печалиться об утрате старого не стоит. Но до широкого внедрения технологий будущего должно пройти время – необходимо провести массу исследований их эффективности и безопасности.

А до этого для нас остается актуальной старая добрая профилактика.

## ПРОФИЛАКТИКА АКТУАЛЬНА

Стоматологи до мельчайших деталей разработали технику чистки зубов любыми видами щеток. Гигиенисты неустанно твердят о полоскании после каждого приема пищи и минимальном времени чистки. Однако будем откровенны: многие дети и взрослые зачастую несерьезно относятся к обязательному утренне-вечернему ритуалу. В продаже есть специальные таблетки и жидкость, окрашивающие зубной налет, – так его лучше видно. Порой нелишним было бы проверить себя.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА


# МЕНТАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА – устный счет!

**Это способ вычисления с помощью человеческого мозга, без использования таких предметов, как бумага, ручка, компьютер или калькулятор. Гармонично развивает умственные и творческие способности детей, позволяет еще в большей степени раскрыть их потенциал.**

КОГДА НАЧИНАТЬ?
Для детей от 4 до 12 лет

Однако чем позднее начнешь, тем больше усилий потребуется.

ЧТО ДАЕТ РЕБЕНКУ МЕНТАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА:

- Одновременное развитие левого и правого полушария
- Быстрый счет
- Фотографическая память
- Богатое воображение
- Концентрация внимания
- Аналитическое и творческое мышление

КАК ПРОХОДИТ ОБУЧЕНИЕ?

10 уровней
каждый из которых занимает до четырех месяцев

Полный курс длится
2-3 года

Занятия длятся
2 академических часа 1 раз в неделю

15 минут домашние задание

АСТРЕЯ
СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР

Звоните нам по телефону (391) 249-65-24
Приходите в гости ул. Железнодорожников, 20г
Подробности на www.astreyafamily.ru

Лиц. № 9508-л от 14.02.2018 г.

# *Семейное образование: за и против*

*В России семейное образование узаконено четверть века назад и сегодня набирает обороты. В 2015 году прошел первый фестиваль семейного образования, в 2017-м была зарегистрирована ассоциация «Весь мир – наша школа». В дореволюционной России была распространена именно эта форма обучения детей до 12 лет, в современных США все больше семей переходят на нее. Каковы плюсы и минусы СО?*

## *Мотивация учиться*

Разумеется, прекрасно, когда увлеченные своим делом люди отлично справляются с задачами, и тем более замечательно, когда эти люди – учителя. Все мы можем вспомнить примеры – это был наш учитель-предметник, или руководитель кружка, куда ходил брат, или в классе ребенка преподает настоящий фанат науки, или подружка дочери все уши прожужжала про учительницу в «художке». Такие люди в стенах любой школы (и даже без этих самых стен) сумеют заразить детей любопытством, любовью к исследованиям и страстью к поиску информации. Но настоящих подвижников не хватало во все времена, а давать образование нужно всем детям. Появлялись, появляются и будут появляться самые разнообразные методики обучения, в которых закладываются различные идеи. И, как говорится, каждому свое, в том числе свое образование.

Привычная классно-урочная система образования когда-то помогла справиться с массовой безграмотностью. Теперь школа порой не поспевает за требованиями времени. Сегодня многие дети приходят сюда пообщаться с друзьями и отбыть положенное время, а массу полезного и интересного получают на стороне – в кружках, секциях и студиях дополнительного образования. Чему будет учиться чадо – решают родители и сам ребенок, и в этом, безусловно, плюс допобразования. Однако продвинутые школьные педагоги понимают, что с классической схемой нужно что-то

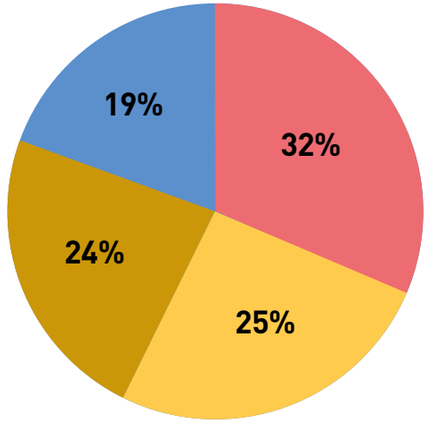


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ВЫБИРАЮТ СЕМЕЙНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Одаренность**
- Серьезные занятия спортом, музыкой или другие, которые трудно совместить с обучением в очной школе.
- Высокая степень обучаемости ребенка, позволяющая ему быстрее осваивать программу, тогда как в школе ему скучно.




**Проблемы со стороны школы**
- Родители хотят для своих детей другого качества обучения и жизни в целом. Недовольны низкой эффективностью классно-урочной системы, низким качеством обучения и уровнем адаптивности к индивидуальным потребностям ученика. Низкий КПД, и как следствие неизбежные перегрузки, плохое качество программ, учебников. Плохое питание, отрицательное влияние школьного режима и среды.

**Особые потребности ребенка**
- Сложности со стороны ребенка, при которых у родителей нет выхода, кроме как забрать его на семейное образование, поскольку он не вписывается в существующую систему.
- Ребенок формально здоров, но у него есть особенности: развития, поведения, восприятия и так далее, не позволяющие ему успешно учиться в массовой школе и плохо влияющие на его физическое и психическое здоровье.
- Ребенок категорически не может или даже не хочет учиться в школе, но хорошо учится в условиях семейного образования.

**Личные убеждения родителей**
- Стиль жизни
- Командировки
- Путешествия
- Особенности работы родителей
- Место проживания
- Многодетность
- Удобства логистики и пр.

делать. В разное время появились альтернативные методики проектной направленности, такие известные, как Вальдорфское движение и школа Монтессори.

## *Традиционный подход*

Безусловный плюс традиционного подхода – это доступность обучения: государство гарантирует право каждого гражданина на бесплатное среднее образование. Здесь есть четкая структура процесса обучения и строгая научная направленность. Классификация всех знаний на узкие предметы позволила преподавателям копнуть глубже и, соответственно, давать тему качественнее. При такой организации обучения сложно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Проблемы возникают как у слабых учеников, так и у детей одаренных. И если в первом случае ребенок рискует потерять интерес к учебе в силу слишком высокого темпа, то во втором ему будет просто скучно. Однако хуже всех в нашей «стандартной» школе приходится детям, мыслящим по-другому, не так, как основная масса школьников. В итоге часто все дети на выходе из школы не получают максимально возможный для них уровень и диапазон знаний.

Между тем в современном обществе наиболее ценным становится даже не владение конкретной информацией, а способность к ее добыванию, успешному усвоению и умение приложить ее на практике, преломив в свете ситуации. Информация и навыки, необходимые для жизни, обновляются гораздо чаще, чем пересматриваются школьные программы и планы.

## *Есть альтернатива*

Альтернативные школы преуспели в эффективном формировании мотивации к получению знаний – и это замечательно. Однако здесь нужно четко понимать, какая программа будет дана. Существует и другой способ освоения школьной программы, причем сделать это можно в индивидуальном темпе и ритме, в той форме, которая будет наиболее приемлема для ребенка и его семьи. Семейное обучение позволяет всем тем ученикам, чьи запросы отличаются от стандартных, получить среднее образование. Семейная форма будет с большой долей вероятности хороша для детей-спортсменов, музыкантов, танцоров, чей график должен включать в себя длительные ежедневные тренировки. Или для ребят с определенными повышенными потребностями. В последнее время все больше родителей так и поступают, организуя для своих детей учебу самостоятельно. Не стоит путать семейное обучение с домашним. Принципиально они отличаются тем, что при семейной форме родители полностью берут на себя ответственность, а при домашней они разделяют эту ответственность со школой, делегируя ей свои обязательства. Во втором случае к ребенку домой приходят школьные учителя и дают ту самую программу, которую он проходил бы, если бы ходил в школу. В первом – родители берут на себя все: выбор программы, организацию учебного процесса, организацию тестов для получения аттестата о среднем образовании.

Разумеется, для того чтобы организовать учебный процесс, родителю нужно иметь желание, время и средства. Как правило, это семьи с высшим образованием родителей. В программе начальной школы, пожалуй, способен разобраться любой взрослый, окончивший вуз. А в дальнейшем можно приглашать профессионального учителя-предметника или, объединившись с другими такими же семьями, поручать преподавание группе учеников кому-то из родителей, хорошо разбирающемуся в конкретном предмете. Для этого часто мамы и папы объединяются в сообщества. Здесь совместно решаются возникающие проблемы, происходит обмен информацией.

Как ни странно, одним из препятствий на пути развития семейного образования в России является незнание родителей о самой такой возможности. Часто мамы и папы путают обязательность среднего образования с обязательностью посещения школы. Для получения «свободы» на законных основаниях требуется написать заявление в Главное управление образования (ул. К. Маркса, 93), а потом нужно будет проходить контрольные точки – зачеты и экзамены по предметам. Делать это можно в ближайшей школе, в том числе через систему экстерната.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Рассказывает Наталья Герасимова,**
директор Семейного Центра «АСТРЕЯ»

***– Наталья Анатольевна, как вы относитесь к семейному образованию?***

– Это возможность организовать ребенку формирующую среду, качественно использовать его время, сопоставляя возможности и потребности возраста. С младых ногтей распознать его природные способности, а затем эффективно их развивать. И в то же время общее школьное образование – большое благо, которое наше государство бесплатно (!) дает нам. Мы можем хвалить эту форму обучения или ругать, быть недовольными или довольными учителем/завучем/директором школы, но у нас с вами есть свобода выбирать – как в рамках традиционного способа, так и за его рамками.

***– Существует опасение, что родители не справятся с организацией учебного процесса и в результате образование получится низкого качества.***

– Именно поэтому существуют в помощь родителям площадки для поддержки семейной формы обучения, такие как наш семейный класс. Когда родители получают своевременную высококвалифицированную поддержку педагогов или специалистов в области образования детей. На любом этапе родитель имеет возможность вернуть ребенка в общую школу без всяких проблем и препятствий. Такая поддержка нужна для того, чтобы родитель оставался в первую очередь Родителем! Он может делегировать нам организацию процесса образования частично или полностью.

***– Чем такие занятия будут отличаться от традиционных уроков?***

– Мы можем предложить ребенку индивидуальную программу, где часть уроков будет похожа на традиционные, но проходить они будут в том ритме и темпе, которые хороши для этого ученика, а часть материала ребенок будет усваивать через проектную работу. И именно в такой свободной форме образования возможно введение дополнительных тем и предметов, например финансовой грамотности.

***– Сколько стоят такие услуги?***

– У нас в центре это стоит 16 000 рублей в месяц. Преподаватели и психологи разрабатывают индивидуальный путь развития. В первом классе мы уже можем сделать первые профессиональные «примерки». Иногда бывает так, что родители строят планы не только на ближайшее будущее, но и на отдаленное – поступить в конкретный вуз, развить конкретные компетенции. Мы можем помочь в осуществлении этих планов.

***– Кому подойдет семейное образование?***

– Оно подходит всем детям. Но отмечу, что СО нужно выбирать родителям с высоким уровнем самоорганизации и самосознания.

# Отвечаем на самые популярные вопросы к детским стоматологам

**Евгения Юрьевна СУСЛОВА**
врач стоматолог-терапевт детского возраста, заведующая детским отделением ЦС «АСТРЕЯ» на ул. Ладо Кецховели

**Вопрос: Ребенку 9 месяцев, и уже имеется 2 нижних зубика. Нужно ли их чистить? У ребенка подруги 4 зубика, и они чистят, вот и я задумалась – может, и нам уже пора? Если надо чистить, подскажите: какой пастой лучше и как вообще это делать?**

**Ответ:** Ваша подруга – умница! Чистить необходимо с момента появления самого первого зубика! Критерием выбора щетки и пасты должна быть возрастная маркировка, то есть от 0 до 3 лет. А вот на вопрос «как?» скажу лишь – регулярно. Дальше каждая мама подбирает свой способ заинтересовать своего малыша.

**Вопрос: Посоветуйте, как выбрать зубную щетку. Посматриваю на электрическую, эффективна ли она?**

**Ответ:** Критерий выбора щетки, пасты – возрастная маркировка. Электрическая щетка – очень хорошая вещь. Ее я настоятельно рекомендую практически всем родителям. Насадку и правила использования вам должен назначить доктор.

**Вопрос: В каком возрасте стоит ставить брекет-систему? Ребенку 8 лет, молочные зубы вроде уже все выпали, постоянные лезут в разные стороны.**

**Ответ:** Брекет-система ставится не по возрасту, а на постоянные зубы. Как правило, после полной смены молочных зубов на постоянные (ориентировочно это 10-12 лет). К 8 годам успевают смениться только центральные зубы и прорезаться первые коренные. Однако есть методика, при которой брекеты в таком возрасте крепятся на постоянные центральные зубы и постоянные моляры. В любом случае решение о выборе метода лечения (помимо брекет-системы у ортодонта есть и другие варианты лечения) зависит от клинической ситуации в полости рта ребенка, а не от его возраста. Я рекомендую обратиться за консультацией к ортодонту.

**Вопрос: Ребенку годик, лезет пятый зубик. Заметила, что зубки стали чернеть внизу, как будто камень зубной или кариес. Подскажите, что это может быть и как это предотвратить.**

**Ответ:** Вы сами ответили на свой вопрос: это действительно может быть пигментированный зубной налет либо кариес. Однозначно ответить можно только после визуального осмотра полости рта. Если это налет – необходимо выявить причину, затем убрать его. Если это кариес, то его необходимо лечить. Как предотвратить налет? Найти причину и устранить. Как предотвратить кариес? Если коротко, то здоровье зубов базируется на трех китах: гигиена, питание, профилактика. Совместно с детским стоматологом необходимо проработать каждый пункт.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Вопрос: У сына после профессиональной чистки камень стал появляться быстрее – и уже прямо черным налетом почти на всех зубах. Буквально за 4 месяца после первой чистки. Почему так произошло?**

**Ответ:** На профессиональную гигиену вы должны показываться каждые 3 месяца. Самой распространенной причиной образования черного пигментированного зубного налета является изменение бактериального состава желудочно-кишечного тракта. У детей это, в свою очередь, может быть обусловлено 3 причинами:
прием антибиотиков, патология ЖКТ, паразиты. Здесь надо искать общую причину и устранять ее.

**Вопрос: Ребенку 4 года и 1 месяц, нужно лечить 4 зуба. Не дает, ужасно кричит и вырывается. Что делать – не знаю. Были в бесплатной стоматологии.**

**Ответ:** Попробуйте обратиться к специалистам, имеющим возможность заинтересовать ребенка лечением, расслабить. В любом случае есть еще два варианта лечения в таком возрасте: с применением закиси азота (вдыхая «веселящий газ», ребенок расслабится и успокоится) и в условиях медикаментозного сна.

**Вопрос: У ребенка на зубах появился серый налет, хотя чистили с пастой с первого зубика. Почему? Что можно с этим сделать?**

**Ответ:** Это проблема желудочно-кишечного тракта, проявление дисбиоза. Налет – лишь симптом, проявляющийся в полости рта. Пока не уйдет причина, не уйдет и симптом. Разбираться необходимо с гастроэнтерологом. Налет в полости рта в домашних условиях вы не уберете. Вам необходима профессиональная гигиена у стоматолога.

**Вопрос: Расскажите, какие способы профилактики есть? Например, раньше делали обработку фтором.**

**Ответ:** Избежать кариеса действительно возможно, и это абсолютно по силам родителям. В основе здоровья зубов лежат три кита: диета, гигиена и профилактика. То есть на 2/3 все зависит от вас и только на 1/3 – от стоматолога! Необходимо с малых лет приучать ребенка следить за своим здоровьем, в том числе и за здоровьем зубов:

- соблюдать простые правила питания (употреблять твердую пищу, в рационе ребенка должен присутствовать полноценный белок – рыба, мясо, кальций – содержится в твердых сортах сыра, молоке, твороге, бобовых и в свежей зелени – и витамин D, который содержится в морепродуктах, вырабатывается в организме под действием ультрафиолетового излучения);
- соблюдать гигиену полости рта;
- регулярно – раз в 3 месяца – посещать профилактические осмотры у стоматолога, где врач подберет индивидуальные методы профилактики.

И тогда у вашего ребенка будут здоровые, красивые зубы – непременный атрибут успешного современного человека!

## Публичная консультация Михаила Лабковского

Впервые в Красноярске выступил известный психолог Михаил Лабковский. Семейный Центр «АСТРЕЯ» стал официальным партнером мероприятия и представил локацию Женского клуба – красивую фотозону в ретро-стиле. Михаил говорил о том, как формируется наше отношение к самим себе и на что оно влияет, как научиться принимать себя и любить безусловно. На эту же тему в Женском клубе «АСТРЕЯ» регулярно проходят встречи, на которых женщины находят поддержку и вдохновение. Любите себя, тренируйтесь в этом, одобряйте, прощайте, балуйте – и никогда ни с кем себя не сравнивайте!

## Битва стилистов

Невероятные перевоплощения, буйство фантазии, визуальное чудо – так можно кратко описать, пожалуй, самый креативный проект Красноярска. Новый сезон Битвы разрушил границы фантазии и вырвал стилистов из зоны комфорта. Участников ждали невероятные соревнования, щекочущие нервы, обучение креативному мышлению. Визажисты научились боди-арту, работе с силиконом и бутафорией, а также освоили азы СММ, продвижения в соцсетях, фотографии и стиля. Как отметил генеральный директор Центра Стоматологии «АСТРЕЯ» Дмитрий Герасимов: «Битва стилистов – самый креативный и смелый проект, в котором принимает участие наша клиника. Нам близка философия организаторов – сделать обычные вещи эстетичными, используя нестандартный подход».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Тренинг по сенсорной интеграции

В конце февраля в Красноярске состоялся двухдневный тренинг по сенсорной интеграции для родителей и детских психологов от известных польских специалистов Агнешки и Роберта Лемански. В обучении приняли участие специалисты Семейного Центра «АСТРЕЯ». Слушатели получили массу интересной информации и практические навыки работы с детьми с нарушениями аутистического спектра, СДВГ, другими нарушениями. Гости продемонстрировали разнообразное оснащение, которое помогает в сенсорной интеграции как детям с особенностями развития, так и нормотипичным. В России, как и во всем мире, сегодня уделяют большое внимание работе с детьми, нуждающимися в специальной сенсорной интеграции.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ И ИМПЛАНТАЦИЯ ЗА ОДИН ПРИЕМ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА
ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ
ИМПЛАНТАЦИЯ
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

АСТРЕЯ
центр стоматологии

**СЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ЧЕЛОВЕК** за долгое время «накопил» много стоматологических проблем, решить которые призваны несколько специалистов. Посещать клинику раз за разом – дело утомительное и затратное по времени. В этом случае есть прекрасный выход – комплексный подход.

**В ОДНОМ ПОСЕЩЕНИИ** можно совместить работу врачей нескольких профилей, например провести гигиеническую чистку, терапевтическое и хирургическое лечение, имплантацию и временное протезирование. А грамотно выполненный медикаментозный сон позволит пройти все эти этапы безболезненно и без стресса.

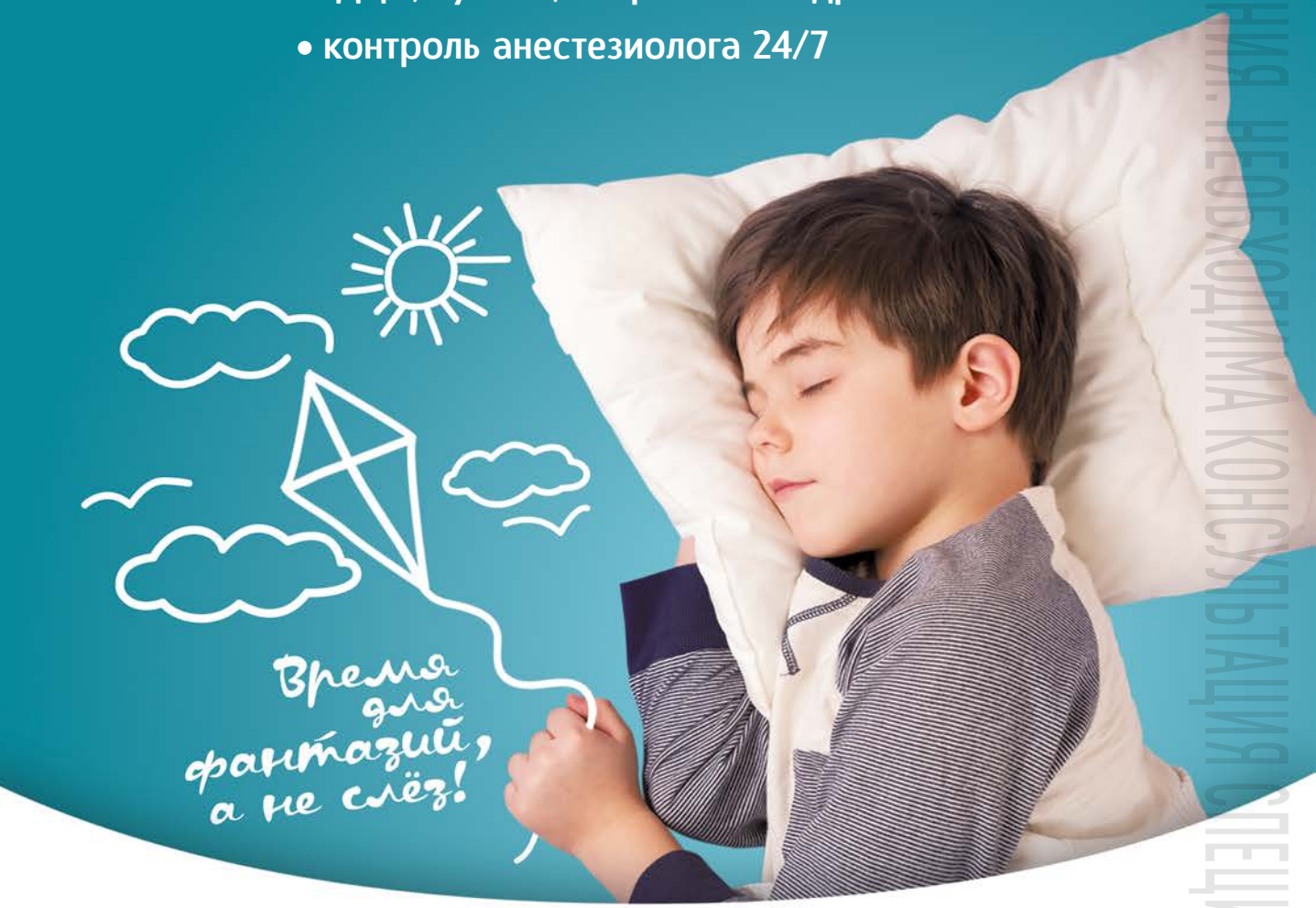
НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПРОЛЕТЯТ НЕЗАМЕТНО, А РЕЗУЛЬТАТ – ВОССТАНОВЛЕННЫЙ ЗУБНОЙ РЯД!

ул. Молокова, 1, корпус 4
ул. Ладо Кецховели, 71
(391) 219-69-98
astreja.ru

# Лечение зубов во сне

**2 500** рублей
четверть часа

- лечение множественного кариеса
- лечение детей с особыми потребностями (ДЦП, аутизм, неврология и др.)
- контроль анестезиолога 24/7




АСТРЕЯ
центр стоматологии

www.astreja.ru
ул. Молокова, 1, корп. 4
ул. Ладо Кецховели, 71
тел.: +7 (391) 219-69-98

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА