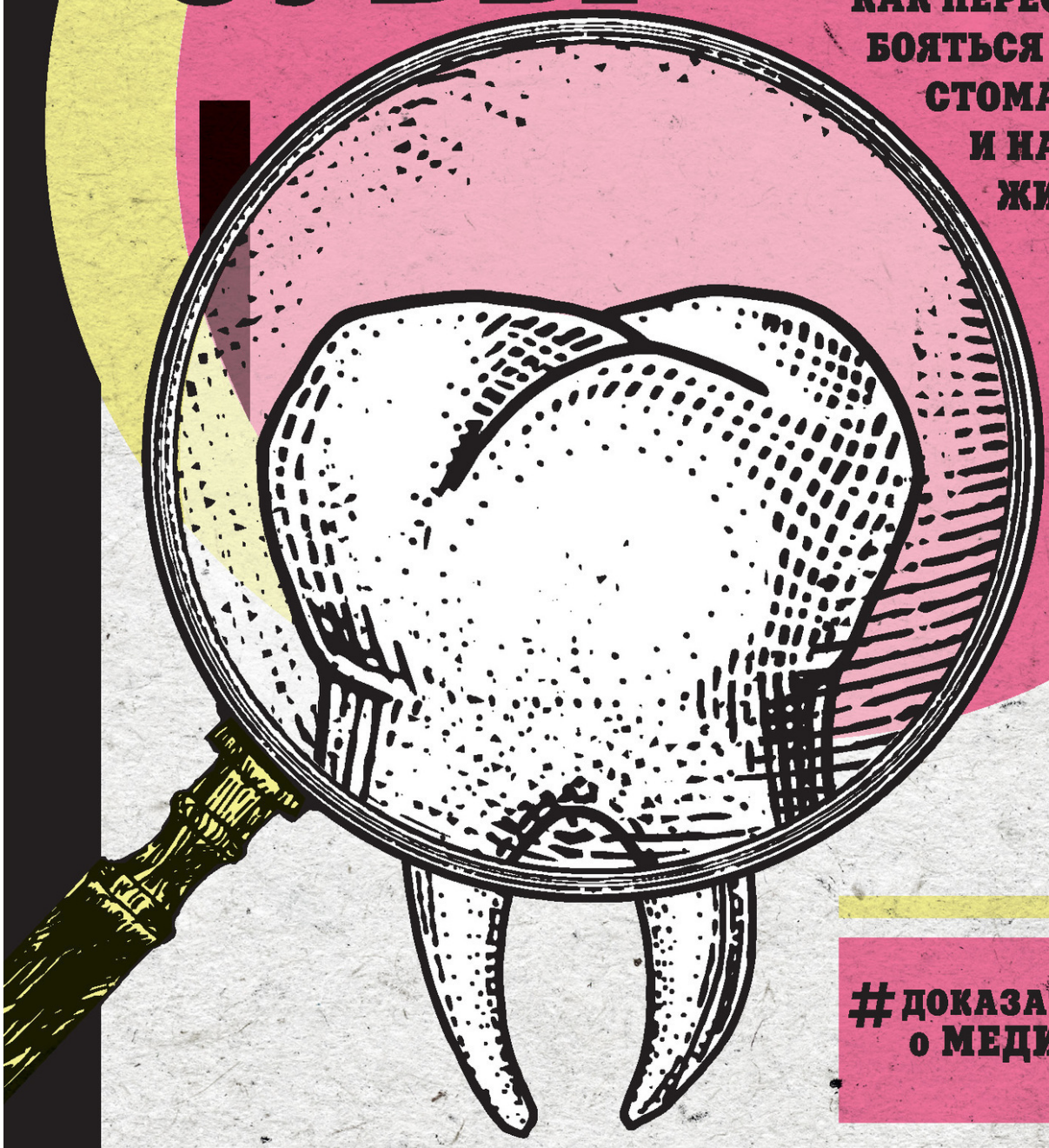
Марина Кузнецова
@DENTALJEDI

ЗЛЫЕ ЗУБЫ

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ СТОМАТОЛОГА И НАЧАТЬ ЖИТЬ



#ДОКАЗАТЕЛЬНО О МЕДИЦИНЕ

Доказательно о медицине

Марина Кузнецова

Злые зубы

«Издательство АСТ»

2019

УДК 616.314
ББК 56.6

Кузнецова М. В.

Злые зубы / М. В. Кузнецова — «Издательство АСТ», 2019 — (Доказательно о медицине)

ISBN 978-5-17-111387-2

Поход к стоматологу – это страшно, больно и дорого! Поэтому мы терпим боль до последнего, лишь бы не идти. В итоге, вместо регулярной профилактики мы занимаемся тушением пожаров и ликвидацией их последствий. А это, опять же, больно и страшно! Вот и замкнулся порочный круг. Что делать и как его разорвать, а ещё лучше – не попадать в него? На этот вопрос, а также на многие другие «страшные» вопросы про стоматологию ответит автор популярного телеграмм-канала Марина Кузнецова. В числе прочего вы узнаете:… Вредно ли отбеливание? Когда нужно вырывать зубы мудрости? Как правильно чистить зубы? Почему я чищу зубы самой дорогой пастой, а они все равно болят? И многое другое, что изменит ваше отношение к стоматологии.

УДК 616.314
ББК 56.6

ISBN 978-5-17-111387-2

© Кузнецова М. В., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Вступление 6
Глава 1 7
Как справиться со своими страхами? 9
Первичная консультация. Зачем она нужна? 10
Что нужно узнать, если у вас есть конкретная проблема? 11
Что делать непосредственно перед приемом 13
Если страх очень сильный 14
Глава 2 16
Динамическое наблюдение 17
Контроль эффективности средств для домашнего применения 18
Возможность лечения небольших поражений на ранней стадии 19
Вы забудете о том, что такое «болит зуб» 20
Глава 3 21
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Марина Кузнецова
Злые зубы

© Кузнецова М. В.
© ООО «Издательство АСТ»

Вступление
Для кого написана эта книга?

Большинство людей в России не любят стоматологов: некоторые их боятся и думают, что это люди с садистскими наклонностями (серьезно!), некоторые считают обманщиками. И абсолютное большинство уверено: эти люди очень и очень богаты, буквально делают деньги из воздуха (ха-ха-ха). В результате у нас в стране абсолютно не развита культура профилактических осмотров, когда человека ничего не беспокоит, но в его расписании «забиты» посещения клиники 1 раз в 6 месяцев. Обычно с походом к стоматологу принято тянуть до последнего: терпеть боль, пить таблетки и бежать изо всех сил к первому попавшемуся врачу по острой боли, а затем еще месяц жаловаться всем друзьям и знакомым на гигантский счет и сильную боль во время приема.

Я – практикующий врач-стоматолог и я решила написать эту книгу для всех, кто боится, не доверяет и всеми силами избегает меня и моих коллег. Цель книги – помочь людям, далеким от медицины, разобраться, как все устроено: почему уже XXI век на дворе, а на приеме бывает больно? Почему я чищу зубы самой дорогой пастой, а они все равно болят? Вредно ли отбеливание? И многое другое…

Эти вопросы мне задают ежедневно и они постоянно повторяются, поэтому в один прекрасный момент я решила завести Telegram-канал, где буду на них отвечать, а пациенты смогут в любой момент зайти и прочитать ответы. А затем появилась идея собрать содержимое канала в единую логическую цепочку и добавить немного информации о том, как все устроено не только в полости рта, но и в профессиональном мире стоматологов, то есть добавить немного «души»: оказалось, это тоже всем очень интересно!

Эта книга – не учебник для студентов медицинского и не маркетинговый ход. В ней нет инструкций о том, как обмануть врача или как избежать обмана (такие книги я тоже видела, возможно, они стоят на соседней полке). Здесь вы найдете исчерпывающую информацию о строении зубов, о том, откуда берется кариес и что это такое, почему зубы болят, почему их нужно регулярно чистить и т. д.

Стоматологи – не ремесленники, и их работа не только «заклеить дырку в зубе», иначе мы не учились бы по 8 лет в институте и затем всю жизнь на различных курсах. Здоровье полости рта включает в себя множество факторов, и это совместная работа как врача, так и пациента. И об этом эта книга.

Глава 1
Почему мы так боимся врачей-стоматологов?

Самая частая фраза, которую врач-стоматолог слышит при первом знакомстве с пациентом: «Я вас боюсь!» Бывают и более прямолинейные варианты, вроде «ненавижу». А теперь представьте, что каждый день вы общаетесь с огромным количеством людей, при этом каждый второй настроен враждебно. А если вы еще и интроверт вдобавок?

С этого и началась моя практика. Весь первый год я очень сильно переживала и прошла, пожалуй, все стадии: от отрицания (просто у пациента был плохой день!/пациент совсем не это имел в виду/а может, мне послышалось?) до самокопания (он ненавидит именно меня, я не так выгляжу/недостаточно опытна/не смогла найти подход и т. д. и т. п.) и, наконец, принятия.

Я смирилась с тем, что люди относятся к стоматологам недоверчиво и с опаской, стала расспрашивать их о предыдущем опыте и поняла, что ненависть и страх не появились из ниоткуда, на это есть довольно много причин. Более того, несмотря на то что каждый человек думает о своем стоматологическом опыте как о САМОМ негативном, при этом многие из них стыдятся того, что не могут перебороть свой страх.

Итак, вместо того чтобы привычно смущаться и краснеть после заявлений о том, что меня ненавидят, я начала подробно расспрашивать пациентов, что именно произошло, что повлияло на их мнение и т. д. В итоге я смогла собрать так называемую «личную статистику».

Основные жалобы, по моим наблюдениям, можно разделить на четыре группы:

1) страх боли, связанный с негативным опытом. Чаще всего это воспоминание из детства. В дошкольном или школьном возрасте лечение было болезненным и запомнилось на всю жизнь;

2) недоверие к эстетике (коронку или пломбу будет видно);

3) необоснованно дорогие цены и короткий срок службы;

4) недоверие к врачу, его компетентности.

Если делить по возрастным группам, я заметила следующую тенденцию (очень схематично, как и везде, бывают исключения).

Чаще всего самые негативно настроенные пациенты встречаются среди старшего поколения (50+). На протяжении всей жизни им приходилось испытывать боль при лечении и удалении зубов, а также, к сожалению, грубость и невнимательность со стороны врачей. Этому есть объяснение: современных анестетиков тогда еще не существовало, а у стоматологов было очень мало времени на прием. К тому же стоматологические установки были не такие быстрые, как сейчас, и лечение порой превращалось в пытку. Об эстетике речи зачастую даже не велось, главным показателем качественного лечения являлось отсутствие боли как во время, так и после лечения! Как результат, чаще всего проблемный зуб настроены не лечить, а удалять.

Люди младше 50 лет больше расположены к лечению, но недоверчиво относятся к эстетике. Дело в том, что современные пломбировочные материалы в нашей стране начали широко использоваться лишь в конце 90-х, а до этого пломбы сильно отличались по цвету и быстро темнели, а то и вовсе выпадали. Также у пациентов этого возраста можно встретить одну или несколько коронок металлического цвета. Цельнокерамические коронки и вкладки (под цвет зуба) тоже появились относительно недавно.

Пациенты поколения до 30 лет настроены гораздо позитивнее, очень многие вообще не испытывали боли и неприятных ощущений на приеме (с начала 90-х начали широко использоваться современные анестетики, появились платные клиники, таким образом, появилось и

право выбора у пациента). С другой стороны, они застали рекламный «бум», обесценивающий стоматологию в целом как медицину (акции: 2 импланта по цене 1, приведи друга – получи отбеливание бесплатно и т. д.) Поэтому часто можно увидеть недоверие к ценам (на это повлияли также ситуации, когда разные стоматологи находят совершенно разные проблемы и озвучивают разную стоимость).

Страх в данной возрастной группе связан не с боязнью болезненных манипуляций, а больше с недоверием к предложенному плану лечения и желанием посетить сразу нескольких специалистов для выбора оптимального плана (на что имеют полное право).

Как справиться со своими страхами?

Во-первых, не нужно стыдиться. Честно говоря, на первичной консультации, на 9 негативно настроенных пациентов только 1 настроен позитивно. Бояться стоматолога – естественно, ведь врач – это, по сути, незнакомый человек, нарушающий ваше личное пространство при первой же встрече (очень близко сидит, рассматривает зубы у вас во рту и т. д.), а первобытные защитные инстинкты никто не отменял!

Не стоит перед приемом читать о «похожих» случаях в Интернете. Если прямо сейчас набрать в поисковиках фразу «болит зуб. Чем это грозит?», вы найдете кучу «советов»: одни будут успокаивать и писать о том, что идти к стоматологам ни в коем случае не надо, ведь они только вымогают деньги, а впоследствии все станет только хуже! Другие будут рассказывать жуткие истории о том, как «троюродная тетя моей подруги» умерла от боли в зубе и никто не смог ей помочь. Вы только накрутите себя еще больше, а полезную информацию вряд ли найдете…

Не стоит ориентироваться и на отзывы в Сети: вспомните, когда вы сами писали положительный отзыв о чем-либо или о ком-либо? По своему опыту знаю: даже если пациент очень доволен качеством лечения, даже если он рекомендует врача всем своим друзьям, он не напишет положительный отзыв, потому что ему просто ЛЕНЬ. Реальность такова, что отзывы пишут в основном отрицательные, когда «накипело» и нужно выговориться. Либо конкуренты. Положительные отзывы самостоятельно пишут либо сотрудники клиники, либо друзья/знакомые врачей. Также сейчас во многих клиниках стала популярна акция «напиши положительный отзыв за скидку». Ничего полезного из отзывов вы точно не узнаете.

Если вы все равно очень боитесь, возможно, психологически легче вам будет пойти на прием к врачу, у которого лечились ваши родственники или друзья. Но имейте в виду, что, скорее, им могли понравиться личные качества врача как человека: пунктуальность, внимательность, общительность, опрятный внешний вид, безболезненность манипуляций. Профессиональные качества врача может оценить только другой врач.

Первичная консультация. Зачем она нужна?

Очень распространено мнение о том, что лучше прийти и сделать все и сразу, за один раз. На первый взгляд это неплохо, «полечили и забыли», но на практике вы очень напряжены, идете в незнакомое место, к незнакомому доктору и совершенно не знаете, чего ожидать. Тут очень сложно успокоиться, и любой человек будет нервничать. Постарайтесь не планировать лечение на первое же посещение (если это не острая боль, но об этом мы еще поговорим отдельно).

На консультации вы сможете познакомиться с врачом, задать все интересующие вопросы, наладить контакт и только потом записаться на лечение. Так вы будете более расслаблены, и прием пройдет легче, так как вы заранее будете представлять, чего ожидать. Врач также сможет лучше распланировать время для лечения, подготовить все необходимые материалы и заняться вашей проблемой в плановом порядке.

Очень распространенная ошибка, которую я замечаю, – пациенты зачастую молчат на первичной консультации, со всем соглашаются и ничего не спрашивают, а затем приходят домой и открывают Интернет. Но написать там можно все, что угодно, и вряд ли полученная информация будет достоверной. Поэтому лучше не стесняться и расспросить обо всем врача непосредственно на приеме, ведь консультация для этого и нужна!

Что нужно узнать, если у вас есть конкретная проблема?

Какие есть методы ее решения и есть ли варианты. Например, если отсутствует зуб, можно восстановить его с помощью импланта, мостовидного протеза и съемного протеза. А можно и вообще не восстанавливать, но в каждом случае это несет свои риски, плюсы и минусы. Насколько срочно нужно решать ту или иную проблему, можно ли «растянуть» лечение, либо, наоборот, ускорить, сделать все как можно быстрее.

Не нужно «отмахиваться» от объяснений и предлагать доктору решить все за вас: ведь стоматолог вряд ли понимает, что конкретно вы ждете от лечения: либо вы хотите, чтобы зуб «просто не беспокоил», при этом вас удовлетворит не идеальный внешний вид (все равно зуб жевательный, его никто не увидит), а может быть, вам важны короткие сроки и нужно вылечить зуб как можно быстрее (ведь на следующей неделе вы летите в командировку), а возможно, вы готовы рассмотреть вариант «растягивания» лечения по времени, чтобы это не так сильно ударило по вашему кошельку, но боитесь сказать об этом?

Все эти варианты – абсолютно разные планы лечения, и, если на консультации вы молчите, стоматологу остается лишь гадать и самопроизвольно попытаться выбрать оптимальный для вас вариант, в надежде что вас он удовлетворит.

Не нужно стесняться: на первичной консультации вы должны сообщить врачу максимум информации, затем вместе вы должны прийти к оптимальному для вас варианту, исходя из ваших возможностей, целей и ожиданий.

Сколько времени потребуется, какие могут быть осложнения? Например, при перелечивании корневых каналов даже опытный врач не всегда может предугадать, сколько времени займет распломбировка, потребуются ли дополнительные посещения и т. д. Очень распространенное осложнение при перелечивании корневых каналов – отек со стороны зуба. А вам, возможно, предстоит публичное выступление через несколько дней… Все это необходимо учитывать при планировании лечения, чтобы потом не было сюрпризов!

Если у вас есть какие-то вопросы по поводу образования и компетенции врача, также лучше спросить об этом напрямую, чем обсуждать его с другими пациентами или искать информацию в Сети.

Стоматологи очень любят посещать различные курсы, ведь это и общение, и обмен опытом с коллегами, а в нашей специальности новые инструменты и материалы появляются каждый год! Скорее всего, врач даже будет рад рассказать вам, сколько нового он узнал на последней такой встрече!

Учтите, что возраст все меньше является гарантом опытности врача и его профессионализма. В настоящее время стоматологи в широком доступе могут найти стоматологические вебинары, иностранную литературу и научные исследования, общаться с коллегами в социальных сетях для обмена опытом. Также мануальные навыки можно отрабатывать на моделях по видеоматериалам (даже дома) или проходить корневые каналы на удаленных зубах. Врачу все меньше приходится учиться на своих ошибках (как раньше, когда доступа к информации в Сети не было), и, порой, только вчера выпустившиеся врачи обладают большим спектром мануальных навыков, чем стоматологи с десятилетним стажем. Поэтому не стоит сразу пугаться и убегать, если вас консультирует специалист, которому на вид не больше 20, не поддавайтесь устаревшим стереотипам!

Еще немного про возраст: однажды пациент решил, что я слишком молодо выгляжу, и со словами: «Я не позволю на себе тренироваться!» перезаписался к другому врачу нашей клиники, в которой я тогда работала, девушке на 10 лет старше меня, а затем продолжил у нее лечение. Лечение прошло отлично, она замечательный специалист, но самое забавное было то, что, несмотря на возраст, фактического опыта работы у нее было меньше, чем у меня! Простая

математика. На тот момент мне было 25, но я практиковала 5 лет (я закончила школу в 15, а диплом получила, соответственно, в 20 и сразу же начала работать по специальности), причем все эти 5 лет я принимала довольно большой поток пациентов в двух клиниках (государственной и частной), работала с одним выходным (иногда с двумя) в неделю. Моя коллега закончила институт в 29 (так как поступила в институт после медсестринского училища), затем сразу же ушла в декрет на 3 года. В 32 она только вышла на работу, но работала только 2 раза в неделю, так как не могла совмещать более напряженный график с двумя детьми. Получается, что, несмотря на возраст, фактического опыта у меня было в 2, а то и 3 раза больше…

Но вернемся к нашей теме.

Обязательно сообщите информацию о вашем общем состоянии здоровья на первичной консультации: обо всех аллергиях, проведенных операциях и принимаемых препаратах. Возможно, вам требуется определенная анестезия, которой сейчас нет в наличии, либо необходимо заказать аналог какого-то другого препарата, на действующее вещество в котором у вас аллергия.

Также данная информация может повлиять на выбранный план лечения. Бывают случаи, когда пациенты специально утаивают от врача информацию о своем здоровье, потому что не хотят сдавать дополнительные анализы или хотят поскорее начать лечение. Никогда так не делайте.

Если вы склонны к аллергическим реакциям, но не делали анестезию никогда раньше, либо у вас совсем недавно появились новые аллергические реакции, которых ранее не наблюдалось (такое, как ни странно, бывает довольно часто), либо вы просто боитесь или сомневаетесь: не поленитесь, сходите к аллергологу и проведите аллергопробы на стоматологические анестетики.

Внимание! Аллергопробы проводит только аллерголог. Если стоматолог предлагает вам сначала ввести «чуть-чуть» анестетика и подождать, либо ввести анестетик подкожно – это не является аллергопробой и очень опасно! Дело в том, что аллергическая реакция развивается на минимальную дозу аллергена, даже небольшую каплю, поэтому подкожное введение не является «подстраховкой», а в той же мере опасно.

Уточните финансовый вопрос, сроки службы, гарантии и т. д.

Все это нужно узнать ДО начала лечения, чтобы не нервничать в процессе.

При этом имейте в виду, что стоматолог сможет назвать вам точную стоимость лечения только в том случае, если манипуляция совсем незначительная и не несет в себе потенциальных рисков (например, небольшая реставрация). Если это большой план лечения, подразумевающий ортодонтическое лечение, удаление нескольких зубов, перелечивание, протезирование и т. д., – никто не знает, сколько времени и посещений займет тот или иной этап, то есть сумму можно сказать только в диапазоне от…(и это будет самый оптимистичный вариант) и до…(когда не так пошло буквально все).

После того как вы все узнали, просто отправляйтесь домой и готовьтесь к назначенному дню!

Что делать непосредственно перед приемом

Итак, настал день «икс».

Стоит ли принимать какие-либо успокоительные препараты перед лечением? Возможно, это звучит немного наивно, но постарайтесь обойтись своими силами: хорошо выспаться накануне приема, настроиться на позитивную волну, выйти из дома пораньше и не спеша прогуляться. Постарайтесь в этот день оградить себя от дополнительных нагрузок: если это возможно, возьмите на работе выходной.

Можно выпить травяной чай (если у вас нет аллергии на его компоненты). А вот таблетки специально для того, чтобы чувствовать себя спокойнее, пить не нужно! Дело в том, что успокоительные препараты могут мешать действию анестетика, либо вызывать побочные эффекты, взаимодействуя с ним, что затруднит процесс лечения и доставит дополнительный дискомфорт. Ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь «для храбрости», это грозит опасными осложнениями, и врач-стоматолог вправе отменить прием!

Если страх очень сильный

Если все описанное выше не помогает и вам все равно очень страшно, лучше обратиться к психологу. В этом нет совершенно ничего постыдного, и у меня есть несколько пациентов, которые боялись даже зайти в стоматологический кабинет, а спустя несколько сеансов психотерапии побороли свой страх.

Если даже психолог не помогает, можно лечить зубы под седацией (состояние так называемого «легкого сна», когда пациент находится в сознании, но пребывает в легком умиротворении) или даже под наркозом, но я стараюсь рекомендовать этот путь только в действительно безвыходных случаях, либо если объем предполагаемого лечения довольно большой и есть риск, что из-за страха пациент просто не доведет лечение до конца (например, 10 зубов нуждаются в лечении каналов, 5 зубов нужно удалить и у 3 вылечить кариес). Также при таком лечении довольно серьезно увеличивается его стоимость: необходимо оплачивать работу анестезиолога и стоимость препаратов.

Краткий план действий (как резюме вышесказанного), если вы боитесь идти к стоматологу.

• Подумайте, когда вы начали бояться и с чем это связано (школьный стоматолог, болезненное удаление зуба, ТВ-передача о недобросовестных стоматологах, рассказ знакомого и т. д.).

• Чего именно вы боитесь? (Боли, сильных изменений внешности после лечения, боитесь, что вас обманут?)

• Вспомните, все ли походы к стоматологу были неприятными или были посещения, во время которых вы не испытывали негативных эмоций (например, профилактический осмотр или профгигиена)?

• Запланируйте визит-консультацию для знакомства с доктором и обсуждения вашего плана лечения. Подготовьте все ваши вопросы, запишите их, чтобы не забыть ничего важного.

• Если у вас есть сомнения, вы имеете право проконсультироваться у других врачей.

• Непосредственно перед лечением настройтесь на позитивный лад, постарайтесь выспаться и не употреблять алкоголь или сильнодействующие успокоительные препараты.

• Если все равно не можете перебороть свой страх, попробуйте обратиться к психологу или рассмотреть возможность лечения с помощью седации или наркоза.

А что будет, если не лечить зубы? Может быть, проще их сразу удалить и поставить импланты?

В последнее время маркетинг имплантов в стоматологии настолько агрессивный, что реклама звучит буквально отовсюду. В результате некоторые пациенты все чаще спрашивают меня: «Если поставить имплант так просто и быстро, как говорят в рекламе, может быть, не мучиться и не лечить зуб, а проще сразу заменить имплантом?»

А некоторые рассуждают так: «Мне поставят небольшую пломбу, потом она выскочит, потом зуб заболит и придется пломбировать каналы, потом коронка, а потом все равно я приду к имплантации. Это порочный круг. Ставьте сразу имплант».

Не все так просто! Давайте рассмотрим разные ситуации. Например, если зубу необходима небольшая пломба (например, вы упали с велосипеда и скололи кусочек), но у вас отличная гигиена и нет других проблем – ответ очевиден: имплант с коронкой будет стоить около 60 000 рублей, а пломба около 4000. Зачем платить больше?

Если же у вас нет нескольких жевательных зубов (основная нагрузка на передние зубы), вы не считаете нужным чистить зубы 2 раза в день (а значит, пломба быстро покроется налетом), у вас много зубов, пораженных кариесом, – пломба довольно быстро придет в негодность: по ее границе начнет развиваться вторичный кариес, либо она просто быстро отколется от

нагрузки. А это значит, что довольно быстро придется ставить новую пломбу, она опять выпадет, затем зуб заболит и его придется депульпировать и восстанавливать зуб коронкой и т. д. (то есть запустится тот самый «порочный круг») Возможно, сразу удалить зуб и поставить имплант будет дешевле. НО! Если гигиена плохая, есть проблемы с прикусом и т. д., имплант тоже скоро может потребовать замены, то есть деньги вы не выиграете.

Возьмем другую утрированную ситуацию. Человек X с множеством проблем в полости рта решил комплексно заняться лечением ВСЕХ зубов. В результате ему нужно сначала поставить брекеты и носить их, скажем, около двух лет, вылечить около 10 зубов с кариесом (поставить пломбы), около 5 зубов потребуют эндодонтического лечения (пломбировка каналов), восстановить отсутствующие зубы и т. д. Лечение займет года 1,5 в лучшем случае и, возможно, действительно дешевле удалить все зубы и поставить импланты. Ведь имплантов не нужно 32, достаточно 4–6 на каждую челюсть. Но есть много рисков: например, нужна будет «подсадка» костной ткани, если где-то ее недостаточно (это решает имплантолог), – это дополнительные затраты. Также гигиена. Она должна быть идеальная, иначе шейки имплантов быстро начнут оголяться и их придется удалять и менять (то есть оплачивать лечение 2 раза, а то и больше). Ну и в принципе чисто психологически тяжело решиться добровольно на удаление, скажем, 20 зубов одновременно и установку имплантов – многие не учитывают этот фактор.

В результате даже если условно перед вами будет 2 плана лечения и тот, что с имплантами – дешевле, никто не знает, потребуются ли дополнительные затраты в процессе, а обратного пути не будет – ведь зубы уже удалили…

Глава 2
Профилактика

Призыв посещать врача-стоматолога каждые полгода звучит буквально отовсюду: из рекламы зубной пасты, жевательной резинки и от самих стоматологов. А зачем он нужен, ведь ничего не беспокоит? А если прийти к врачу, он обязательно что-то найдет и придется опять проходить через мучительные процедуры…

Опасения понятны, но давайте разберемся, что дает такой осмотр?

Динамическое наблюдение

Гарантия на большинство стоматологических услуг – год. На профосмотре через полгода врач может оценить качество проведенной работы и исправить мелкие недочеты, при их наличии, пока они не переросли во что-то более значительное.

Пример. Вам была проведена реставрация зуба (поставили пломбу). Ничего не беспокоит, прошло полгода – и вы пришли на профосмотр. Врач-стоматолог заметил зубной налет на пломбе, который в будущем приведет к рецидивному кариесу (вторичному кариесу на границе пломба—зуб), и пломбу придется менять. Врач провел профессиональную гигиену, дополнительно пришлифовал пломбу и обратил ваше внимание на эту область. Также вам была рекомендована специальная зубная щетка, которой легко вычищать зубной налет именно из этого труднодоступного места. Проблема решена и не перерастет во что-то большее. Обратите внимание, что все манипуляции были безболезненны и не заняли много времени.

Теперь давайте представим, что могло бы произойти, если бы вы пришли к врачу в тот момент, когда зуб уже заболел (года через два).

Во-первых, гарантия на пломбу уже не действует.

Во-вторых, между пломбой и зубом возник вторичный кариес, который нужно убирать (снимать всю пломбу и заново формировать полость с учетом нового поражения, а значит, опять «сверлить»).

В-третьих, нужна анестезия.

И это все в том случае, если кариозный процесс не проник глубоко и зуб не нужно депульпировать (чистить корневые каналы и пломбировать их), когда процесс растягивается на несколько посещений!

Контроль эффективности средств для домашнего применения

В зависимости от существующих проблем врач-стоматолог назначает дополнительные средства, например, специальную пасту при кровоточивости десен или реминерализующий гель при сильной чувствительности. Важно контролировать, насколько хорошо данные средства вам подходят и не нужно ли заменить их на другие. Также важно видеть правильность использования.

Пример. У пациента были трудности с качеством повседневной чистки зубов, и врач-стоматолог порекомендовал ему электрическую зубную щетку. На плановом приеме через полгода он заметил травму десен в области верхних клыков справа, которой раньше не было. Также пациент пожаловался на сильную чувствительность в этой области в течение последних недель. После проведения контролируемой чистки зубов (привычная повседневная чистка пациентом в кабинете стоматолога под наблюдением врача) причина была найдена. Насадку поменяли на менее жесткую, рассказали пациенту, как правильно использовать щетку в этой области, и состояние стабилизировалось.

Возможность лечения небольших поражений на ранней стадии

Пример. Кариес в стадии белого пятна. На ранней стадии его можно вылечить простой инфильтрацией или реминерализующей терапией, то есть даже без препарирования и анестезии, просто обработав профессиональными растворами. Не нужно сверлить, не нужно делать укол! Также этот метод лечения значительно дешевле классического. А если вы будете ждать, пока зуб заболит или начнет беспокоить, так просто уже «не отделаться». Дело в том, что кариес не начинает развиваться спонтанно, то есть без причины, поэтому он сам по себе не проходит, то есть зуб не излечится самостоятельно. Кариес – не простуда и не грипп. Если кариозное поражение начинает появляться, это значит, что в этой области проблемы с гигиеной. Например, зуб немного переместился (из-за прорезывания восьмого, например) и между ним и соседним начала забиваться пища. Если пациент не уделяет достаточно внимания этой области, либо если этот межзубный промежуток труднодоступен для ежедневной чистки, то в этом месте, под налетом, начнет образовываться кариес. Сначала в стадии белого пятна и дальше по списку.

Вы забудете о том, что такое «болит зуб»

При регулярных осмотрах у стоматолога вы забудете проблемы «острой боли» и не будете нуждаться в экстренном стоматологическом лечении, застающем врасплох.

Какие у вас остались воспоминания от последнего визита к стоматологу?

Вероятно, это сильная боль, которая застала вас врасплох на работе или в поездке, а затем стресс, отмена всех планов, напряженное состояние в кресле у врача, серьезные манипуляции и огромный счет за лечение… Конечно, психологически очень сложно заставить себя отправиться к стоматологу добровольно, но если вы будете посещать врача регулярно, то это будут не более чем дружеские визиты на осмотр, профгигиену и диагностические снимки. До серьезного лечения дело просто не дойдет, так как проблемы будут заметны и устранены еще в зародыше.

Конечно, я прекрасно понимаю, что на посещение стоматолога у вас совсем нет времени, что на регулярную профгигиену жалко денег, но, подумайте, неужели вам опять хочется испытать эту пронизывающую острую зубную боль в самый неподходящий момент: на совещании, в отпуске, играя с детьми? Попробуйте раз и навсегда найти «своего» врача, который полностью вас устраивает, и наблюдайтесь у него каждые полгода. Тогда вы поймете, что посещение стоматолога не всегда мучительно, а бывает очень даже приятным, как беседа с давним другом, а счет после проведенных профилактических манипуляций совсем не так страшен, как после длительного лечения!

Глава 3
Как выбрать стоматолога

Подойдем к теме, которая волнует практически всех: как же выбрать стоматолога и зачем вообще это делать?

Раньше, во времена наших бабушек, все было гораздо проще: выбрать ты не мог, к кому прикреплен по месту жительства – тот и твой стоматолог. Сейчас все стало иначе: в государственных поликлиниках каждый имеет право переходить от одного врача к другому, а в частных клиниках тем более.

На что нужно обращать внимание. Для начала нужно уяснить, что каждый стоматолог должен иметь соответствующее профильное образование. У него должны быть диплом и необходимые сертификаты, подтверждающие квалификацию.

Фундаментальные вещи, которые не обсуждаются:

– профильное образование (диплом об окончании института по специальности «стоматология», сертификаты по специальности);

– лицензированное медучреждение, в котором врач ведет прием (частная клиника или кабинет/госучреждение).

Медицинский институт – один из самых сложных, и если специалист выпустился из него, сдал все экзамены и практику – он уже прошел через довольно серьезный фильтр.

Дальше вы скорее должны найти «своего» врача, то есть наиболее подходящего вам по менталитету. Например, кому-то нравится более официальный подход, когда врач строгий, не тратит времени на разговоры, а сразу приступает к делу (довольно часто наблюдается у старшего поколения), а кому-то, наоборот, по душе более дружественное общение, чтобы настроиться на позитивный лад и чувствовать себя расслабленно. Полезно прислушаться к рекомендациям знакомых и друзей.

Лучше наблюдаться у одного и того же врача на протяжении долгого времени, а не ходить каждый раз к новому, потому что врач-стоматолог должен видеть динамику. Например, следить за тем, как меняется ваш уровень гигиены, развивается ли приостановившийся кариес и т. д.

Мне очень часто задают вопрос: куда лучше идти, в государственную поликлинику лечиться по системе ОМС или в частную клинику? Попробую ответить.

Хорошего врача можно найти как в государственной поликлинике, так и в частной. В частной клинике у врача большее количество разнообразных материалов и инструментов, возможность выделить столько времени на прием пациента, сколько он считает нужным (и два часа, и три, и даже пять – если работа сложная), а в государственной поликлинике время (здесь и далее я имею в виду только лечение, финансирование бюджетом по системе ОМС и не беру в расчет платные отделения) четко регламентировано (20–30 минут на пациента вместе с заполнением документации) и с использованием только тех материалов, которые выдает руководство.

Если вам важен сервис и комфорт при лечении: прийти в назначенное время, лежать в удобном кресле в кабинете с кондиционером, выпить чаю перед приемом – вам в частную клинику. Если вы идете только за результатом (вылеченный зуб) и не видите ничего страшного в том, чтобы немного подождать в очереди, а также не обидитесь на то, что, возможно, у врача не будет достаточно времени, чтобы уделить вам внимание – поговорить о погоде, терпеливо ответить на все ваши вопросы (ждет еще много пациентов с острой болью), – можете смело идти в государственную поликлинику.

Самая частая причина недовольства качеством стоматологического лечения в государственных поликлиниках – завышенные ожидания. Государственная медицина направлена прежде всего на быструю и своевременную помощь, купирование острой боли и замещение утраченных тканей зуба. Если вы хотите получить высокоэстетичный результат – реставрацию, не отличимую по цвету от естественного зуба, лечение корневых каналов со сложной анатомией, требующей больше времени и инструментов, хотите изменить форму передних зубов, поставив виниры, – лучше обратиться в частную клинику. Если же у вас довольно простая ситуация (откололся небольшой кусочек жевательного зуба, необходимо удалить зуб по ортодонтическим показаниям и т. д.), можете смело идти в муниципальную поликлинику.

Ни в коем случае не стоит считать, что в частных клиниках работают специалисты высокого класса, а в государственных – нет, и наоборот! Но какими бы «золотыми» ни были руки врача, оборудование играет не последнюю роль, иначе бы его просто никто не приобретал. Перелечивание корневых каналов с отломками инструментов имеет гораздо больше шансов на успех если произведено под микроскопом, а реставрация переднего зуба будет выглядеть гораздо более естественной, если на нее было потрачено 2 часа, а не 20 минут.

При этом вполне разумно делать некоторые манипуляции в поликлинике бесплатно: получить справку о санации полости рта, сделать прицельный снимок зуба, удалить зуб, уже не подлежащий лечению.

Нет совершенно никаких внешних признаков, по которым можно посоветовать вам найти «своего» стоматолога: он может быть пожилой или совсем молод; разговорчив или молчалив; работать в государственной поликлинике или в частной; ездить на метро либо на кабриолете, одно я знаю точно: если осмотр вашей полости рта начался со слов: «Да кто вам это сделал?! Руки оторвать вашему прежнему врачу!» (далее обычно идет воспевание своих умений и навыков) – бегите.

Во-первых, по моим наблюдениям, у таких врачей собственные мануальные навыки сильно далеки от идеала, и они пытаются самоутвердиться за счет критики других.

Во-вторых, медицина – не ремесло и не сфера услуг, а лечение зуба – не то же самое, что починка сапоги. Результат зависит не только от «мастера» и предмета «починки», есть еще и третья сторона – организм человека, который у каждого пациента индивидуален и не до конца предсказуем. Можно сделать две совершенно одинаковые манипуляции у двух разных людей, но исход будет разным. Например, пломба, поставленная одним и тем же врачом из того же самого материала на жевательный зуб у пациента М., будет служить 10 лет, а у пациента П. (при прочих равных условиях) она прослужит 10 дней. Для пациента М. доктор будет лучшим специалистом, а для пациента П. – дилетантом. Но на самом деле причина в том, что пациент П. любит грызть орехи и сильно сжимает челюсти по ночам, а пациент М. тщательно следит за гигиеной и не раскалывает скорлупу орехов зубами.

В-третьих, откуда доктору, который видит вас впервые в жизни, знать, какая была исходная ситуация? Например, зуб запломбирован не идеально, но, возможно, в тот момент, когда его лечили, для врача запломбировать его вот так – уже маленькая победа (рот недостаточно открывался в результате травмы, либо было катастрофически мало времени, либо дело было в глухой деревне без качественных инструментов и материалов) и нынешний врач и так бы не смог?

Конечно, стоматолог обязательно должен проинформировать вас обо всех проблемах, это его прямая обязанность, но это должно быть сделано в спокойной форме, корректно («Что за идиот вам такое натворил?! Да пусть он свой диплом в унитаз смоет! Если вам жить не надоело еще, больше к нему ни ногой!!!» – вот это пример того, как не надо, причем, как ни странно, основанный на реальных событиях) и без перехода на личности, например: «В зубе 26 один из корневых каналов запломбирован не до верхушки, желательно его перелечить» или «Пломба в 14 зубе утратила герметичность, ее необходимо поменять». Чувствуете разницу?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.