

## УЛЫБОЧКУ!

Тест поможет узнать, не пора ли вам к стоматологу.

### 1. Как часто вы бываете у стоматолога?

- А. Прихожу на осмотр не реже раза в год, даже если ничего не болит.
- Б. Время от времени, когда почувствую, что зуб болит или реагирует на горячее или холодное.
- В. Как можно реже. Боюсь бормашины.

### 2. Оцените чувствительность своих зубов.

- А. Могу себе позволить любую пищу - холодную, горячую, кислую.
- Б. Если ем много ягод и фруктов, появляются неприятные ощущения.
- В. Иногда, сделав глоток холодного, вскрикиваю от боли, а кислое вообще есть не могу.

### 3. Есть ли у вас видимый зубной налет, который не удаляется обычной зубной щеткой?

- А. Нет, раз в полгода я стараюсь проходить процедуру по удалению зубного налета и камня у стоматолога.
- Б. Не могу жить без кофе, есть темные точки на зубах.
- В. Никогда не обращала на это внимание.

### 4. Кто учил вас чистить зубы?

- А. Врач-гигиенист.
- Б. Я смотрю передачи о здоровье по ТВ, там объясняли, как это делать.
- В. Мама и папа в раннем детстве.

### 5. Кровоточат ли ваши десны?

- А. Редко, если случайно травмирую их пищей.
- Б. Достаточно часто.
- В. Если да, то заживают сами.

### 6. Как вы выбираете зубную пасту и как долго используете одну марку?

- А. Если есть проблема - выбираю лечебную; устранив ее, перехожу на обычную пасту.
- Б. Выбираю, ориентируясь на рекламные ролики, стараюсь менять пасту раз в несколько месяцев.
- В. Покупаю ту, что попадется под руку. На марку внимания не обращаю.

### 7. Какую пищу вы предпочитаете?

- А. Овощи, фрукты.
- Б. Я сладкоежка, ни дня без конфеты.
- В. Мясо и мучное.

### 8. Сколько раз в день вы чистите зубы?

- А. Обязательно утром и вечером, в течение дня использую зубную нить.
- Б. Два раза в день.
- В. Один раз в сутки; если не забуду, то два раза.

## СЧИТАЕМ РЕЗУЛЬТАТ

### **Большинство ответов «А».**

Стоматологи могут ставить вас в пример другим пациентам. Профилактика убережет вас от пародонтита, ведущего к выпадению зубов. Правильное питание и уход за полостью рта сводят риск кариеса к минимуму. Следите за техническими новинками - ирригатор позволит проводить массаж десен и очищать межзубное пространство, ультразвуковая зубная щетка удалит бактерии, не травмируя десны. Для здоровья зубов нужны кальций, фосфор, витамины В<sub>6</sub>, А, D<sub>3</sub>, С. Два раза в год принимайте поливитамины.

### **Большинство «Б».**

Пора к врачу. Возьмите за правило проходить осмотр раз в полгода. Зубной налет, который преобразуется в зубной камень, может привести к образованию карманов, где будут скапливаться остатки пищи, давая почву для бактерий. Ограничьте употребление сладкого. После еды, если нет возможности почистить зубы, прополощите рот водой или избавьтесь от остатков пищи с помощью жвачки (жуйте не более 5-10 минут). Раз в 3-6 месяцев проходите процедуру профессиональной гигиены рта в клинике. При повышенной чувствительности зубов используйте специальные зубные пасты и щетку средней жесткости.

### **Большинство «В».**

Стоматолог ждет и никак вас не дождется. Кровоточивость десен и запах изо рта - тревожные знаки. Страх перед болью может привести к образованию флюса, и тогда речь будет идти не о лечении, а об удалении зуба. Обратитесь в клинику, где процедуры проводят под анестезией. При современных методах лечения не стоит беспокоиться о боли. Единственное, что вас должно волновать, - сохранность ваших зубов. Если стоматолог советует, надо заменить старые пломбы. Со временем герметичность пломбы нарушается и может развиваться вторичный кариес.