

#ДокторБлогер



@BABYDANTIST

более 300 тыс. подписчиков

КРЫЛОВА ГАЛИНА  
КРЫЛОВ КОНСТАНТИН

# МОИ ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ



**Константин Владимирович Крылов**  
**Галина М. Крылова**  
**Мои здоровые зубки**  
**Серия «Доктор блогер»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42259367](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42259367)*  
*Мои здоровые зубки: Издательство АСТ; Москва; 2019*  
*ISBN 978-5-17-113833-2*

### **Аннотация**

Вылечить кариес раз и навсегда или просто не допустить его появления? Это реально! Осторожно! Вы держите в руках секретное информационное оружие по борьбе с кариесом. Здесь вы узнаете рецепты оздоровления слюны, секреты противокариозного питания, причины, почему нужно лечить молочные зубы, а также концентрированную выдержку пользы, практики, поддержки и мотивации. Знакомьтесь – первая ПРОТИВОКАРИОЗНАЯ книга и ее авторы: Константин и Галина Крыловы – практикующие врачи со стажем работы более 10 лет, авторы курсов обучения врачей и создатели противокариозной школы, эксперты в области инновационной детской стоматологии, члены IAPD, EAPD, PCO, инстаграм-блогеры с аудиторией более 300 тысяч подписчиков.

# Содержание

Все, что вы должны знать о кариесе	7
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**К. В. Крылов,  
Г. М. Крылова**

# **Мои здоровые зубки**

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*Издательство не несет ответственности и не предоставляет гарантий в связи с публикацией фактов, данных, результатов и другой информации.*

© Крылов Константин, Крылова Галина, текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

**\* \* \***

*Предусмотрительные мамы мечтают выучить детей на стоматологов – а что, зубы всегда будут и их надо лечить. Мы хотим, чтобы это стало легендой.*

Все самое лучшее – детям, ведь зачем рожать, если их потом не баловать? Но, помимо горы игрушек и теплых воспоминаний, наши дети должны во взрослую жизнь из детства забрать хорошее воспитание, множество знаний и навыков и, главное, ЗДОРОВЬЕ. Ведь, действительно, воспитать и обучить человека можно в любом возрасте, а вот крепкую базу для здоровья в будущем могут дать только родители.

Эта книга посвящена тому, как сохранить не только зубы ваших детей, но и ваши от кариеса раз и навсегда. Кажется бы, кариес – всего лишь дырка в зубе, стоматолог залепит, и все в порядке, но... Все, что написано до слова «но», – абсолютно неверно. Кариес – это одно из самых распространенных заболеваний в мире, опасность которого действительно недооценивается. Только вдумайтесь: это заболевание оказывает большое влияние на сердце, желудочно-кишечный тракт, иммунитет, опорно-двигательный аппарат, другие жизненно важные органы и даже на интеллект вашего ребенка в будущем. Разве может оно считаться несерьезным? Почему-то по сей день не ведется активная профилактика кариеса у детей и взрослых, стоматологам практически не задают вопросов и идут лечить лечат его чаще всего только тогда, когда борьба уже проиграна и повреждения необратимы.

Кажется, что вас запугивают? Не спешите делать выводы до того, как вы прочтаете эту книгу: поверьте, столько пользы в доступной форме и в одной книге лично мы еще

не встречали.

Мы, как практикующие стоматологи, ежедневно видим одну и ту же картину: малыш на руках у взволнованной мамы и одни и те же вопросы. «Доктор, почему у нашего ребенка появился кариес? И сладкое не ест, и соки не даю, и зубы чистим, и ведь все правильно делаем!» И хочется назвать причину, рассказать, как с ней справиться, помочь победить кариес во всем мире разом. Но это невозможно, потому что причин кариеса много. Однако в ваших руках эта книга, концентрация пользы и практики, с минимумом теории, которая поможет сохранить зубы ваших детей, а значит, и здоровье на всю жизнь, а также исправить ситуацию, если ошибки уже есть. По сути, эта книга – прямое руководство к действию.

Подведем итоги: если вы хотите, чтобы у вас и вашего ребенка не было зубной боли и кариеса, желаете здоровья себе и своим детям и готовы разбираться самостоятельно в том, что нужно для этой большой и очень важной победы, – то эта книга для вас.

*#уменмозгамиздоровзубами*

*Константин Крылов, Галина Крылова*

# Все, что вы должны знать о кариесе

*Единственный шанс победить врага – изучить его полностью, узнать о нем то, что больше никто не расскажет, знать о враге больше, чем знают его друзья.*

Кариес – это сложный полиэтиологический процесс, то есть существует много причин его возникновения, и по отдельности каждая из них, казалось бы, бессильна, но вместе они собираются в группировку, что называется синтезом причин. И вот именно группа причин вызывает кариес – процесс разрушения зубной ткани вследствие развития инфекции. Кариозные полости густо заселены колониями бактерий, преимущественно стрептококками и лактобактериями, которые размножаются и вольготно себя чувствуют при пособничестве внешних и внутренних факторов.

Полость рта – это вход в наш организм, и это одна из причин, почему кариеса быть не должно! Кариес во рту – это все равно, что снять дверь в вашу квартиру и повесить табличку «Добро пожаловать, маргиналы!», и даже если вы живете в стране с нулевой преступностью, проблемы не заставят себя ждать. Однако к зубам зачастую относятся более безответственно.

Представьте, что у вашего ребенка из глаза сочится кровь или стрептококковая инфекция кожи. Да, ребенку не больно – вы будете ждать, пока ребенок подрастет? Дождетесь, пока само пройдет, а к врачу обратитесь только тогда, когда станет болеть? Ответ очевиден: вы незамедлительно, невзирая ни на что, начнете лечение. Только лишь потому, что проблема снаружи, вы видите ее постоянно каждую секунду, и она не дает вам покоя. Эта картинка тревожит в первую очередь вас, но ребенка ведь совершенно ничего не беспокоит, боли нет. Почему же, если у ребенка кровоточит десна, например, родители склонны не предавать этому большого значения, а уж кариес во рту в начальной стадии в принципе мало кто замечает? Все потому, что инфекция во рту спрятана от вашего взгляда, при этом в большинстве случаев нет звоночка – нет боли, и вы не начинаете действовать.

Если вы однажды забудете закрыть дверь и квартиру не обворуют в ваше отсутствие, продолжите ли вы так поступать? Нет, потому что рано или поздно в вашу квартиру все-таки залезут воры. Точно так же заниматься профилактикой кариеса стоит до его развития, а многие привыкли начинать лечение, когда зуб уже болит. А некоторые еще и уповают на то, что лечить молочные зубы не нужно: они же все равно выпадут, ну и что, что черные и полуразрушенные, вот о постоянных будем заботиться. Подробнее этот миф о «ненужных» молочных зубах мы обсудим позже, но с таким подходом, хотим сказать, постоянных можно и не дожидаться.

В стоматологии боль – это не признак начала заболевания, а признак его конца. И часто это точка невозврата, та черта, перешагнув которую вы не сможете вернуть здоровье в исходном, данном природой варианте. Так почему же многие игнорируют это серьезное и порой опасное заболевание, осложнения которого могут не только уменьшить продолжительность жизни, ухудшить ее качество, но и вовсе в особо запущенных случаях, когда речь идет о гнойном воспалении, привести к летальному исходу? К глубокому сожалению, подобные случаи встречаются не так редко, как нам бы хотелось, и, как бы широко они ни освящались, люди все равно не склонны оценивать кариес как серьезную проблему.

Хотите сказку? Обещаем, что, прочитав ее, вы раз и навсегда поймете острую необходимость профилактики кариеса или, если он уже есть, лечения зубов с последующей профилактикой он. Вам действительно перестанет быть важным, временный зуб это или постоянный. Просто прочитайте.

Жил-был мальчик, и у него был полный рот кариозных зубов, и на каждом зубе – миллионные колонии патогенных микробов. Они делают свое нехорошее дело, и на фоне инфекции во рту у ребенка начали увеличиваться глоточные миндалины и расти аденоиды – он же живой организм, а с инфекциями надо бороться, его так природа обучила. Мальчик начинает гнусавить, лечение аденоидов и миндалин носит временный положительный характер, и то только пока малыш ест таблетки, а после завершения все возвращается

на круги своя.

Родители за мальчика переживают, расстраиваются, лечат опять и опять, а аденоиды растут все с большей и большей силой. У ребенка ухудшается носовое дыхание, появляется ночной храп, что свидетельствует о гипоксии – нехватке кислорода и хроническом, пусть и не остром, кислородном голодании мозга и всего организма. По утрам мальчик разбитый, вялый и слабый (а вы знаете, что в горизонтальном положении легким работать и так сложнее, даже у здорового человека?). Невыспавшийся малыш с дефицитом кислорода становится нервным, у него ухудшается память и нарушается развитие.

Родители продолжают лечить мальчика, ведь аденоиды уже сдерживают рост верхней челюсти, что приведет к кривым зубам и неправильному прикусу, который, в свою очередь, вызывает проблемы с осанкой и кровоснабжением мозга. Кроме того, узкая верхняя челюсть еще больше усиливает гипоксию, ведь тело растет, кислорода требуется больше, а верхние дыхательные пути способны пропускать в наш организм все меньше кислорода. А требуется ведь уже гораздо больше! И тут компенсаторно присоединяется ротовое дыхание, неправильный прикус еще сильнее усугубляется, и у мальчика формируется аденоидный тип лица.

Как все дети с аденоидным типом лица, мальчик выглядит достаточно астенично, становится излишне эмоциональным и плаксивым. К этому присоединяются ухудшение фи-

зической выносливости и проблемы с осанкой – стандартные последствия при более выраженной гипоксии и нарушении прикуса. В это время на кариозных зубах мальчика всюду размножаются бактерии, и стрептококки в поисках новых мест мигрируют в желудочно-кишечный тракт, воздействуя на весь организм в целом. А иммунитет? Не борется? А иммунитет мальчика уже устал: кариес – это рассадник бактерий, и только иммунитет справился с одними, на смену придут другие, гнездо зла-то не уничтожено... Про эстетику полости рта ребенка можно забыть, родителям не до зубов – они лечат аденоиды.

Однажды мальчик бегал по улице с ребятами и вдруг пожаловался на сердце, но все быстро прошло. Родители испугались и пошли к кардиологу, который настоятельно рекомендовал вылечить все зубы. Но родителям было не до этого: «Причем здесь зубы», – сказали они, выходя из клиники, и забыли про слова доктора в тот же момент.

Жалко ребенка? Нам тоже, потому что чаще всего в подобных сказках родители решаются на операцию по удалению аденоидов или миндалин, потому что кажется, что тянуть больше нельзя и только во время лечения наблюдается положительная динамика и «отступление» болезни. Однако и после операции, удаления злосчастных аденоидов, частенько возникает рецидив, и это если отбросить в сторону уже «налеченные» проблемы с осанкой, последствия гипоксии, узкую челюсть, лезущие друг на друга зубки и стрепто-

кокки везде, куда эти вирусы успели пробраться. Такое ложное ощущение победы, не находите?

Конечно, в сказке мы расписали наихудший, хоть и стандартный вариант развития событий, с которым сталкиваются родители и дети во всем мире.

Однако в своей практике детей с подобными состояниями мы встречаем чуть ли не каждый день. Безусловно, выраженность этих симптомов может быть в том или ином отдельном случае совершенно разной. Но мы уверены, что каждый из вас, прочитав эту информацию, найдет что-то общее со своим ребенком, если, конечно, у вас уже есть проблемы и вы не читаете эту книгу с профилактической целью.

Расскажем об одном из таких наших пациентов.

## **Наши пациенты**

Так как прием мы ведем активно, нам есть что вам показать и рассказать. И часто наша работа не заканчивается реставрацией зубов, и кариес для нас – это не дырка, которую нужно всего-то залепить.

Знакомлюсь на консультации с мальчишкой. Хотя знакомством это трудно назвать: ребенок боялся даже в кабинет зайти. Его пугало все: незнакомые люди и даже сам факт, что он пришел к доктору, – сопротивлялся этому как мог. Одного профессионального взгляда на него было достаточно: бледное лицо, синяки под глазами, астенического телосложения.

сложения, аденоидный тип, ребенок изможден гипоксией. Осмотр все-таки состоялся – знаем мы некоторые волшебные слова. И что же мы увидели: тотальное поражение зубов кариесом, гипертрофированные миндалины, стремящиеся навстречу друг к другу. Конечно же, в анамнезе аденоидит. Родители замучены частыми болезнями своего чада, за спиной куча посещений врачей, бесконечные курсы антибиотиков и сниженный иммунитет, и кажется, что людям совсем не до лечения зубов. Но они наконец-то нашли правильный путь.

Стоматологическое лечение было очень сложным, приходилось с трудом завоевывать доверие маленького опытного пациента, и несколько визитов ушло только на его адаптацию, но мы были настроены решительно. Когда все зубы были восстановлены, ребенок был направлен к ортодонту для установки аппарата для расширения верхней челюсти. И без грамотного ЛОР-врача мы тоже никуда.

К счастью, мы не расстаемся навсегда с нашими санированными пациентами, а видимся с ними регулярно на профилактических осмотрах. Если бы вы знали, как приятно было увидеть через три месяца этого парня: он пришел розовощекий с сияющими глазами. Родители горды результатом, частые болезни отступили, жизнь заиграла новыми красками, и вся наша работа была ох как важна!

Почему же так происходит? В организме все взаимосвязано, его нельзя лечить «по частям», это единый механизм. При наличии миллиардов патогенных микробов лечить симптомы нет никакого смысла.

Вы помните, что кариозная полость – это миллионная, а может быть, миллиардная колония бактерий, которые спокойно курсируют в нашем организме, куда им захочется. Наш мир окружен вирусами, патогенными микроорганизмами, и порой иммунная система едва справляется с таким нашествием врага, а тут еще полный рот кариеса, который, мягко говоря, добавляет проблем. Организм человека имеет массу защитных механизмов, в том числе органы иммунной защиты, такие как глоточная (аденоидная), язычная, трубные и нёбные (гланды) миндалины.

Миндалины, сталкиваясь с бактериями и вирусами, – а при кариесе, как вы понимаете, этот поток неиссякаемый, – вынуждены видоизменяться, а именно компенсаторно увеличиваться, чтобы справиться с таким количеством врагов. К чему же это приводит? Воспаление миндалин (любых из перечисленных) сопровождается закислением полости рта: когда воспаление – всегда кисло, а когда кисло – вымываются минеральные компоненты из эмали. А вот увеличенные аденоидные миндалины (аденоиды) оказывают куда более серьезное воздействие.

Мы уже рассказывали об этом в сказке про мальчика, но все же хотим еще раз перечислить последствия этого забо-

левания, чтобы вы осознали всю его тяжесть.

- Шумное дыхание во сне, а иногда даже храп.
- Частая заложенность носа, которая может быть как с насморком, так и без него.
- Затяжные насморки после перенесенных ОРЗ, ОРВИ (более 10–14 дней).
- Частые отиты, снижение слуха.
- Ротовое дыхание, нарушение дыхания.
- Нарушение прикуса и формирование аденоидного типа лица.
- Гипоксия (кислородное голодание) с нарушением работы сердца и легких.
- Плохой сон, часто снятся кошмары.
- Дети сильно потеют во сне и могут спать не совсем в обычных позах, сложно просыпаются по утрам.
- Вялость, сонливость.
- Нарушение концентрации внимания.
- Плохой аппетит.
- Плохое восприятие информации.
- Частые перемены настроения, излишняя эмоциональность.

Конечно, некоторые из перечисленных проблем могут быть не связаны с аденоидами, но если они сопровождаются храпом и шумным дыханием, то имеет смысл пройти обследование. Ведь нарушение дыхания оказывает значительное влияние на качество жизни ребенка, его самочувствие, на-

строение, физическую активность и умственные способности и даже на сердечно-сосудистую систему. Но у нас для вас прекрасная новость: если вовремя решить проблему, то все описанные симптомы сойдут на нет.

### *Проходят ли аденоиды? И в чем самые частые ошибки родителей?*

Как правило, проблема аденоидов рассматривается однобоко. Нет комплексного подхода к лечению – воздействуют на симптомы или часть причин, а не все разом. Родители не оценивают всю серьезность и опасность ситуации.

Обычно первые проявления увеличения аденоидов начинают давать о себе знать в возрасте 2–3 лет, когда дети идут в сад, в это же время зачастую имеется много проблем с зубами. Таким образом, организм ребенка сталкивается одновременно с большим количеством инфекционных агентов, с которыми ему нужно бороться. Дети начинают часто болеть. Организм просто не справляется, и ему нужно время, говорят родители. Время на что – на рост аденоидов?

Безусловно, с иммунной системой ребенка происходит ряд метаморфоз. Но в ваших силах помочь малышу. И самая главная ошибка, которую часто совершают родители, – не лечить кариес. Вы должны понять, что в нашем организме все взаимосвязано, и мы вам это уже продемонстрировали. Теперь вы знаете, что кариес – это одна из причин увеличения миндалин, в том числе аденоидов, которые, в свою очередь,

воздействуют на весь организм, и далеко не лучшим образом. При несвоевременном устранении проблемы происходят не только функциональные нарушения, но и внешние изменения, такие как неправильный прикус и аденоидный тип лица, что сильно ухудшает эстетику. А в особенно запущенных случаях при серьезном и продолжительном нарушении дыхания, как мы уже говорили, могут возникнуть проблемы с сердечно-сосудистой системой и интеллектом. Вот почему обязательно нужно лечить зубы как можно раньше, и не важно, какой возраст ребенка – 8 месяцев (в это время часто возникает ранний детский кариес) или 9 лет. Современная стоматология справляется с кариесом у детей даже 8 месяцев, и лечение проходит без стресса, истерик, физического удержания, качественно и совершенно безопасно.

Еще одна ошибка, которую часто допускают родители, безусловно, из наилучших побуждений, – пускают на самотек состояние аденоидов. Все чаще мы слышим на приеме: «Ничего, перерастет, рассосутся». Даже если они рассосутся, пока этот момент настанет, с организмом могут произойти необратимые изменения, о которых мы уже упомянули. Здесь важно учитывать выраженность тех или иных симптомов. Ведь у одного ребенка при увеличении аденоидов может не быть вообще никаких симптомов, а у другого при таком же увеличении имеется целый букет.

На самом деле после 6 лет обратное развитие аденоидной ткани наступает далеко не у всех детей. Чтобы вы сделали

правильный вывод, мы хотим вам рассказать историю одного нашего пациента.

# 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.