

Не тільки сам лікар повинен вживати в справу все, що необхідно, але й хворий, й оточуючі, й усі зовнішні обставини мають сприяти лікарю в його діяльності.

ГИППОКРАТ

газета
для здорових
і хворих

ЙОГО ВЕЛИЧНІСТЬ —

ПАЦІЄНТ

Щомісячна газета

Випускається з 2001 року

Вересень 2023 № 7 (226)

ОДЕСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ — ОДЕСИТАМ

У НОМЕРІ:

- | | | | |
|---|---------|------------------------------------|---------|
| • Зі 120-річним ювілеєм, бібліотеко ОНМедУ! | стор. 1 | • Вушні палички. Чи безпечні вони? | стор. 4 |
| • Попереджений — значить захищений | стор. 2 | • Усе про користь зубної нитки | стор. 6 |
| | | • Бджоли в екосистемі планети | стор. 8 |

ЗІ 120-РІЧНИМ ЮВІЛЕЄМ, БІБЛІОТЕКО ОНМедУ!

Дорогі друзі!

Щиро вітаю вас зі святом — 120-річним ювілеєм бібліотеки нашого медичного університету. Одразу хочу наголосити, що разом із вами святкують професори, доценти, викладачі і студенти ОНМедУ — всі, хто є користувачами університетської бібліотеки.

Наша бібліотека має славу історію свого становлення від бібліотеки медичного факультету Новоросійського університету, заснованої у 1903 році на кошти студентів, до сьогоднішньої, оснащеної сучасною електронною інформаційно-бібліотечною системою, з широким спектром послуг та доступом до електронних мереж світових інформаційних платформ і власним книжковим фондом медичних і медико-біологічних видань — від раритетів минулих віків до найсучасніших публікацій, обсягом понад 800 тис. примірників.

За 120 років свого існування наша бібліотека пережила революційні та воєнні події ХХ століття. На



жаль, і тепер, у ХХІ столітті, вона зустрічає свій ювілей під час повномасштабного вторгнення росії в Україну та воєнного стану в усій країні.

Проте не зважаючи на час страшенних випробувань, бібліотека активно сприяє розвитку наукової й

навчальної діяльності університету та піднесенню інтелектуального рівня університетської спільноти.

Завдяки самовідданості та високому професіоналізму співробітників, бібліотека нашого університету є надійним флагманом в морі наукової інформації, ➤2

К забезпечує нерозривний зв'язок минулого і сьогодення, отримання повного огляду науково-медичної інформації зі світового простору. Відповідаючи на виклики часу, ви активно впроваджуєте інновації, водночас зберігаючи найкращі бібліотечні традиції. Широкий спектр сучасних послуг, цифровізація бібліотечних сервісів дають можливість найвибагливішому вашому читачеві оперативно знаходити необхідну інформацію, мати доступ до знань через користування глобальними світовими інформаційними джерелами.

Сьогодні ми відзначаємо і ще одне свято — Всеукраїнський день бібліотек, професійне свято, яким Україна віддає данину шани подвижникам бібліотечної справи, людям, які присвятили своє життя книзі, знанням, його Величності Інформації.

В реаліях сьогодення відомо, що працівники нашої бібліотеки проводять і волонтерську діяльність. Ви плетете маскувальні сітки, долучаєтесь до проектів зі збору коштів на допомогу ЗСУ, допомагаєте постра-



ждалим від російської агресії. Це ваш внесок у спільну перемогу, яку неодмінно здобуде Україна.

Висловлюю вам вдячність за ваше велике добре серце, за надійність і вірність обраному фаху, ба-

гатогранну благородну діяльність, активну громадську позицію, високий рівень професіоналізму та ініціативність у нелегкій почесній справі.

Певнений, що ви і надалі будете зберігати та примножувати славні традиції бібліотечної справи, сприяти прогресу наукової думки, використовуючи свій потенціал, знання та вміння задля процвітання медуніверситету. Нехай наступний етап розвитку бібліотеки буде ще більш плідним у примноженні накопиченого досвіду, стійкості до всіх викликів, у динамічному розвитку та процвітанні, реалізації найсміливіших ідей і проєктів.

Бажаю найскорішої перемоги, миру та злагоди в нашій країні та ваших родинах, міцного здоров'я, щастя й добробуту, невичерпного джерела творчої енергії для здійснення прагнень і задумів у вашій благородній просвітницькій справі на благо розвитку Одеського національного медичного університету.

**Ректор ОНМедУ
академік Валерій ЗАПОРОЖАН**

ЦЕ ПОТРІБНО ЗНАТИ!

ПОПЕРЕДЖЕНИЙ — ЗНАЧИТЬ ЗАХИЩЕНИЙ!

Меланома є найбільш інвазивним раком шкіри з найвищим ризиком смерті, оскільки вона швидко зростає і поширюється на будь-який орган. Уперше описав меланому Гіппократ як «чорну пухлину», бо грецькою «мелас» означає «темний», «ома» — «пухлина». Також про існування меланоми в глибоку давнину свідчать археологічні розкопки в Південній Америці, в результаті яких були виявлені метастази меланоми в кістках.

Джон Хантер був першим лікарем, який 1787 року прооперував пацієнта з меланомою.

У 1804 році Рене Лаенек уперше виділив меланому як окреме від інших захворювань із терміном «меланоз».

Семюел Купер 1844 року визнав, що прогресуюча меланома невилі-



ковна і що «єдиний шанс на одужання залежить від раннього усунення хвороби».

У 1892 році Герберт Сноу описав переваги видалення меланоми і підлеглих лімфатичних вузлів, оскільки пухлина швидко метастазує.

Боротьба лікарів з меланомою за життя людей триває і в наші дні.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно у світі реєструється близько 132 000 нових випадків меланоми.

В Україні щороку діагностують близько 3000 нових хворих із меланомою.

Найвищі показники захворюваності на меланому спостерігаються в Австралії, Новій Зеландії, Данії, Нідерландах, Норвегії, Швеції, Швейцарії, Німеччині, Словенії, Фінляндії, а також у країнах Північної Америки.

Меланома за поширеністю посідає 17-те місце серед різних видів раку у світі, 13-те місце серед найпоширеніших видів раку у чоловіків і 15-те місце серед ракових захворювань у жінок.

То що ж таке меланома? Меланома — це злоякісна пухлина з піг-

ментних клітин шкіри (меланоцитів), основна і головна функція яких захищати шкіру людини від шкідливого ультрафіолетового впливу.

Сам ультрафіолетовий вплив призводить до ушкодження ДНК пігментної клітини, що, в свою чергу, впливає на ріст і поділ клітин. Ушкоджені меланоцити починають хаотично, атипово ділитися, що й дає початок виникненню меланоми. Однак точний механізм прогресування меланоцита в меланому до кінця залишається не вивченим. Цей процес є підходящим предметом для майбутніх наукових досліджень.

Міжнародне агентство з вивчення раку (IARC) підкреслює небезпеку меланоми, якій можна запобігти, нагадуючи людям, що засмагла шкіра є ознакою ушкодження сонцем — здорової засмаги не існує.

А для того щоб запобігти захворюванню, потрібно знати про основні фактори ризику розвитку меланоми.

Вплив ультрафіолетових променів — головний фактор розвитку меланоми, причому не тільки вплив сонячних променів, а також ультрафіолетове випромінювання від соляріїв було визнано Всесвітньою організацією охорони здоров'я канцерогеном, що збільшує ризик розвитку меланоми.

Другий фактор ризику розвитку меланоми — це сімейний анамнез. Близько 10 % усіх людей із меланомою мають близьких родичів першого ступеня (батьків, братів, сестер), у яких була меланома.

Наявність атипичних (диспластичних) невусів — це третій фактор ризику розвитку меланоми. Диспластичні невуси одночасно можуть мати клінічні та дерматоскопічні ознаки родимки та меланоми.

Четвертий фактор ризику розвитку меланоми — це люди зі світлою шкірою, з рудим або світлим волоссям, блакитними або зеленими очима (I і II фототипи шкіри за Фіцпатріком).

До п'ятого фактора ризику розвитку меланоми можна зарахувати людей, у яких в анамнезі були меланома, базальноклітинний або плоскоклітинний рак шкіри.

Ослаблена імунна система є шостим фактором ризику розвитку меланоми. Вона може спостерігатися у людей із системними імунними захворюваннями, які перенесли трансплантацію органів, інфікованих ВІЛ-інфекцією.

Рідкісне спадкове захворювання — пігментну ксеродерму — можна



включити до сьомого фактора ризику розвитку меланоми, за якого знижується здатність клітин шкіри відновлювати ушкодження своєї ДНК.

Згідно з науковими спостереженнями, лише 20–30 % меланом виникають із невусів, решта злякисних новоутворень з'являються на незмінній нормальній шкірі. Ось чому важливо проводити огляд шкірних покривів самостійно або за допомогою дзеркала, близьких людей, оскільки раннє виявлення меланоми добре піддається лікуванню.

На що ж насамперед звертати увагу під час огляду шкіри? Для виявлення попереджувальних ознак меланоми Американська академія дерматології ввела аббревіатуру ABCDE, яка розшифровується:

A (asymmetry) асиметрія: одна половина новоутворення не відповідає іншій половині.

B (border) краї: нерівні

C (color) колір: забарвлення плямисте і нерівномірне, з відтінками коричневого, чорного, сірого, червоного або білого.

D (diameter) діаметр: пляма більше ніж 6,0 мм.

E (evolving) еволюція: новоутворення нове або змінюється в розмірі.

Проте деякі меланоми не відповідають правилу ABCDE, тож однією з ознак розпізнавання меланоми є ознака «бридкого каченяти», тобто якщо одна з родимок відрізняється від інших, то потрібно звернутися до дерматолога. Але щоб не доводити до розвитку меланоми, потрібно проводити відповідні профілактичні заходи, адже профілактика набагато безпечніша і дешевша, ніж лікування.

Профілактичні заходи включають в себе:

— уникнення сильного прямого сонячного світла, особливо в літні місяці та з 11:00 до 15:00;

— носіння сонцезахисних окулярів із захистом від ультрафіолету;

— носіння вільного одягу з довгими рукавами і крилатим капелюхом;

— використання сонцезахисного крему з фактором захисту від сонця (SPF) не менше ніж 30, регулярно його використання кожні 2 години;

— уникати використання солярію.

Хочеться зазначити, що як для виявлення, так і для профілактики меланоми використовується неінвазивний метод — дерматоскопія.

Дерматоскопія дає змогу візуалізувати морфологічні структури епідермісу та сосочкового шару дерми, які невидимі для неозброєного ока, що є більш точним методом, ніж клінічне обстеження. Майже всі дерматоскопічні структури мають чітку морфологічну кореляцію. Асоціація таких структур в одному елементі та їхнє розташування дуже часто дають змогу чітко визначити тип новоутворення шкіри.

Дерматоскопія допомагає знизити кількість операцій внаслідок помилково діагностованих меланом та онкологічних новоутворень шкіри.

Будьте здорові!

Лариса КОВТУН,
к. мед. н., доцент кафедри
дерматології та венерології

ВУШНІ ПАЛИЧКИ. ЧИ БЕЗПЕЧНІ ВОНИ?

Очищення вух від сірки — звичайне явище для кожної людини. І немає нічого простішого, ніж взяти вушну паличку і за кілька хвилин очистити вушну раковину. На жаль, лікарі вважають, що чистити вуха ватними паличками — не найкраща ідея.

ЩО ТАКЕ ВУШНА СІРКА І НАВІЩО ВОНА ВИРОБЛЯЄТЬСЯ ОРГАНІЗМОМ?

Вушна сірка — це секрет сірчаних та церумінозних залоз, які розташовуються у хрящовому відділі зовнішнього слухового проходу. Вуха дорослих і дітей здатні до самоочищення. Коли ми розмовляємо, жуємо, кашлемо, тобто рухаємо щелепою, скронево-нижньощелепний суглоб теж починає рухатися. Це сприяє фізіологічному виходу вушної сірки зі слухового каналу назовні.

Вушна сірка виконує захисну функцію. Разом з дрібними волосками, розташованими всередині вушного каналу, вона затримує мікрочастинки пилу та бруду. Також вона не дозволяє шкідливим бактеріям, вірусам та грибок запускати інфекційні процеси. Що частіше людина очищає вуха, то активніше залози виробляють сірку.

Вушна сірка підтримує оптимальний рівень вологості й температури в зовнішньому слуховому проході, вона перешкоджає проникненню води в шкіру слухового проходу, тобто має гідрофобні властивості. Якщо вода потрапляє у зовнішній слуховий прохід, сірка запобігає мацерації (розм'якшення, розмочування клітин шкіри рідиною з наступним набуханням). Сірка забезпечує функціонування системи звукопроведення. Вона посилює звукову хвилю, яка проходить через слуховий прохід.

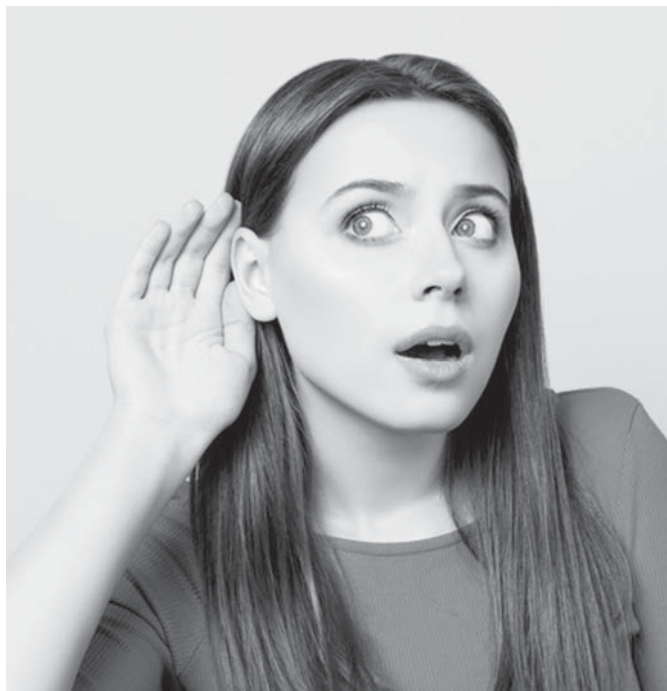
Якщо ж вушна сірка накопичується у слуховому проході — це сірчаний затор, що перекриває слуховий прохід. Спочатку утворення має м'яку консистенцію, потім поступово ущільнюється. Процес супроводжується зниженням слуху та відчуттям закладеності, болювими відчуттями в ділянці вуха, головними болями та запамороченням, першінням у горлі, непродуктивним кашлем. Лікування спрямовано на видалення сірчаної пробки тим чи іншим способом.

ЯК ВИДАЛИТИ ВУШНУ СІРКУ?

Очищення вушних каналів від сірки здійснюється самостійно. Тому все, що потрібно зробити людині, це акуратно і правильно видалити секрет, що накопився.

Найчастіше для досягнення цієї мети застосовуються ватні косметичні палички, що є великою помилкою. Чому?

Використовуючи ватні косметичні палички, ви частково очищаєте вуха від сірки, «утрамбовуючи» частину секрету вглиб вушного каналу. Це може призвести до утворення сірчаної пробки або спровокувати розви-



ток запалення середнього та зовнішнього вуха. Видаляти сірку можна лише спеціальними паличками з обмежувачами.

ЩО РОБИТИ НЕБАЖАНО?

- використовувати вищезгадані ватні палички, а також сірники, зубочистки, шпильки, спиці для в'язання та інші сумнівні предмети;
 - застосовувати вушні свічки — можна травмувати вуха або отримати опіки;
 - чистити вуха щодня чи через день.
- Проводити туалет вух потрібно раз на 7–10 днів. При неефективності звертатися за професійною допомогою до оториноларинголога.

ПРОМИВАННЯ

Процедуру промивання проводять у кілька етапів:

- розм'якшення сірчаної пробки — на даному етапі виконують розчинення та розм'якшення сухих сірчаних пробок спеціальними засобами, що залежить від консистенції утворень та інших факторів (запалення, перфорація барабанної перетинки тощо), визначити які може тільки лікар-отоларинголог (ЛОР). Часто використовуються препарати церуменолітики, а якщо пробка м'яка та запалення немає, відразу приступають до промивання;
- промивання слухового проходу проводять за допомогою антисептичних розчинів, які подаються під тиском у вушний канал, відбувається вимивання сірчаних виділень;



• післяпроцедурний догляд та лікування — головний етап, оскільки без виконання наступних рекомендацій ЛОР-лікаря з гігієни та лікування пацієнт знову зіткнеться з даною проблемою.

СУХЕ ВИДАЛЕННЯ

Коли вимивання протипоказане (наприклад, якщо раніше пацієнтом було перенесено перфоративний отит або деякі інші хвороби), сірка, що накопичилася, видаляється за допомогою стерильного вушного зонда.

Після видалення сірчаних утворень слух відновлюється відразу (якщо його зниження було викликано саме наявністю пробок).

ЯК РОЗВ'ЯЗУВАЛАСЯ ЦЯ ПРОБЛЕМА У РІЗНІ ЧАСИ У РІЗНИХ НАРОДІВ?

Вухочистка, коповушка, мімікаки, вуховертка — туалетне приладдя у вигляді вузької лопаточки на кінці стрижня-«ніжки», призначене для чищення слухового проходу. Коповушки існували в Євразії вже в епоху бронзи, масове поширення спостерігається у ранньому залізному віці. Мімікаки найбільше поширені у країнах східної Азії. Вони дуже популярні у Японії, Китаї, Індії, В'єтнамі та інших країнах азіатського регіону, наявність цього предмета входить у традиційну культуру хантів, мансі, бурятів і туркменів. Крім утилітарно-побутової функції, висловлюються припущення про використання коповушок у минулому як прикрас й амулетів.

Традиційні японські вухочистки — мімікаки зазвичай виготовляються з бамбука. Крім бамбука, викори-

стовуються дерево, пластик, срібло, золото, слонова або черепахова кістка, китовий вус, роги різних тварин. Один кінець злегка загнутий або сформований у формі округлої ложечки. На протилежному боці японських вухочисток розташовується прикраса, що має назву «брахма», зроблена з пташиного пуху або у формі маленької ляльки. Використовується пух водоплавних птахів, який зв'язується ниткою та прикріплюється до цівки. У розпушеному стані діаметр брахми сягає 35 мм.

Цим пристроєм можна делікатно протирати вухо. Сам процес очищення надзвичайно приємний. Японці його вважають формою розслаблення. Цю послугу також надають у СПА та масажних салонах. У Японії очищення вух від сірки ритуалізоване: традиційно жінка видаляє сірку з вух близького їй чоловіка. Надаються і комерційні послуги, в обстановці як інтимних салонів, де відвідувач-чоловік кладе голову на коліна співробітниці, одягненої в домашнє кімоно-юкату, так і подобі зуболікарських кабінетів, де оператори (зазвичай жінки) видаляють сірку з вух пацієнтів-чоловіків у спеціальних кріслах.

ЩО МОЖУТЬ ПОРАДИТИ ВАМ «ДОСВІДЧЕНІ ЛЮДИ»?

Досвідчені люди можуть поради-ти скористатися вушною свічкою — трубкою із бджолиного воску, яку вставляють у слуховий прохід та підпалюють. Цей засіб широко рекламується в інтернеті як найлегший і найшвидший спосіб позбутися сірчаних «пробок» у домашніх умовах. Проте лікарі до такої практики ставляться скептично.

Така свічка не здатна ні «розплавити» вушну сірку, що затверділа, ні

«вбрати» її. Навпаки, є ризик зробити ще гірше — просунути «пробку» вглиб слухового проходу, обпектися, збільшити закупорку вуха (за рахунок потрапляння розплавленого воску до слухового проходу) і навіть порвати барабанну перетинку, а це вже загрожує повною втра-тою слуху.

ЧИ Є СУЧАСНА АЛЬТЕРНАТИВА?

Багаторазові палички для вух Last Swab розроблені у Данії. Паличка за розміром один із звичайною, міцна, гнучка. Наконечники пухирчасті, чистять добре. Стрижень пластиковий (50 % нейлон, 50 % скловолокно), наконечники — термопластичний еластомер. Паличка знаходиться у біорозкладному футлярі з полілактиду, виготовленого з кукурудзи та цукрової тростини. Поширені та користуються популярністю пристосування з електромоторчиками, підсвічуванням або пристрої, у яких використовуються вакуумні насадки.

Будьте уважні до свого здоров'я, приймайте самостійні рішення щодо самогігієни. При частих закупорках вух звертайтеся за рекомендаціями до ЛОР-лікаря, щоб уникнути повторних зіткнень з цією проблемою.

С. М. ПУХЛІК,
д. мед. н., професор, завідувач
кафедри оториноларингології,

І. К. ТАГУНОВА,
к. мед. н., асистент кафедри
оториноларингології,

О. В. АНДРЕЄВ,
асистент кафедри
оториноларингології

На фото: сучасні прилади для чищення вух.

УСЕ ПРО КОРИСТЬ ЗУБНОЇ НИТКИ

Сьогодні турбота про своє здоров'я стала невід'ємною частиною нашого життя. Ми відвідуємо лікарів не тільки для лікування, а й для профілактики. Ми займаємося спортом, дотримуємося правильного харчування, відмовляємося від шкідливих звичок, але й досі поява в суспільстві людини з хворими зубами не вважається моветоном. Адже саме в перші хвилини розмови ми розглядаємо нашого співрозмовника і звертаємо увагу на його обличчя, очі та, звичайно, зуби. Наша щира та привітна усмішка допомагає створити сприятливе враження про себе.

Що ж потрібно робити, щоб усі звертали увагу на вашу білозубу посмішку? Ми, стоматологи, наполягаємо, що перший крок до яскравої здорової посмішки починається з гігієни ротової порожнини.

Важко уявити гігієну ротової порожнини без чищення зубів двічі на день. Звичайно, будь-який лікар скаже, що потрібно чистити зуби після кожного прийому їжі, але часто цю вимогу складно виконати. Тому ранковий та вечірній догляд за зубами — це необхідний мінімум. Також дуже важливо якісно виконувати ці гігієнічні процедури, крім зубної пасти, застосовувати ще й інші засоби гігієни, наприклад, ополіскувач для ротової порожнини.

Потрібно сказати, що способів чищення зубів у домашніх умовах існує кілька. Бажано зробити вибір

за допомогою вашого стоматолога, виходячи зі стану саме вашої ротової порожнини.

Наш зуб має цілих п'ять поверхонь, кожна з яких потребує регулярного очищення. Зубна щітка може очистити лише три сторони — зовнішню, внутрішню та жувальну. Але вона не може вичистити міжзубні проміжки, де накопичуються залишки їжі і, як наслідок, розмножуються бактерії, що призводять до карієсу та інших захворювань ротової порожнини. До речі, загальна площа таких проміжків — близько 40 % від площі всіх зубів, і більше половини випадків карієсу починається саме там.

Для очищення міжзубних проміжків є кілька способів — іригатор, йоржик і зубна нитка (флос). Це важливі засоби для догляду за рото-

вою порожниною та необхідні аксесуари для тих, хто носить брекети, у кого встановлені імпланти та мосто-подібні протези. Про йоржики ви можете прочитати в лютневому, а про іригатори в квітневому номері газети. А в цій статті поговоримо про те, що таке флоси і як ними користуватися.

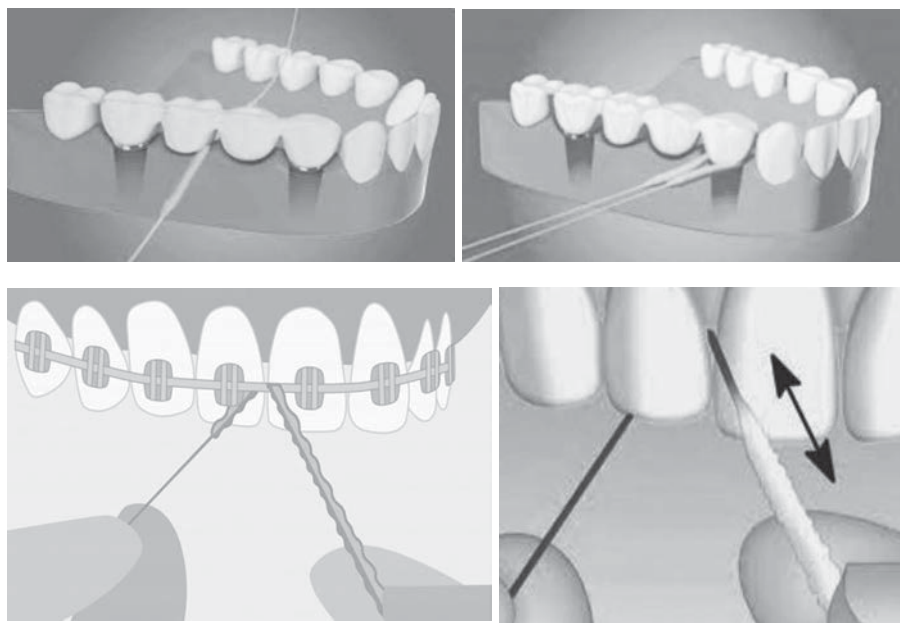
Флос — це зубна нитка з полімерних волокон для чищення проміжків між зубами. Вона допомагає позбутися залишків їжі подібно до звичної зубочистки, тільки набагато ефективніше і безпечніше, при цьому зручна у використанні й компактна в розмірах. Однак, незважаючи на простоту, підібрати нитку буває досить складно. Уся справа у специфіці деталей: формі, вощеності, просоченні. У цій статті я розповім вам про особливості різних зубних ниток і про те, як підібрати для себе ідеальний варіант.

Але спершу трохи історії. Слово «флос» прийшло до нас з англійської мови та перекладається буквально як «зубна нитка». Уперше воно згадується у книзі «Практичний посібник з догляду за зубами», написаній американським дантистом Леві Спір Пармлі у 1819 році. Своім пацієнтам і читачам він пропонував використовувати зубну нитку з шовку, щоб витягати залишки їжі з міжзубних проміжків.

За часів Другої світової війни, коли Японія припинила постачання шовку до Америки та Європи, на зміну шовковим зубним ниткам прийшли нейлонові, розроблені компанією DuPont. Нейлон був тоншим, міцнішим і дешевшим. Він випускався великими партіями, і тому став дуже популярним на ринку мас-маркету.

ВИДИ ФЛОСІВ

За використанням матеріалом нитка може бути з натурального шовку — добре очищає емаль, але така нитка дорога та немідна, тому в ній немає сенсу; з нейлону — така ж



Суперфлоси



Зубна нитка

еластична, як і шовкова, але при цьому коштує дешевше; з капрону — має високу міцність, але грубу структуру; з тefлоновим покриттям — дбайливо доглядає зуби, не ранив ясна, не поділяється на волокна. Головна особливість у тому, що вона плоска, як стрічка, та найгладша. Підходить для найвужчих міжзубних проміжків.

За фактурою нитка може бути вощеною — вона покрита шаром воску, завдяки чому легше проникає у важкодоступні місця. Підійде людям з великою кількістю пломб, новачкам і дітям; невощеною — вона краще очищає від харчових волокон завдяки розшаруванню та покриттю більшої частини зуба.

Форми ниток також різняться: кругла, плоска (стрічка), об'ємна (що розширюється) та суперфлос.

За просоченням для ниток

Виробники флосів у процесі виробництва додають до ниток різні просочення й ароматизатори, щоб зробити процес чищення зубів приємнішим та ефективнішим. Просочення можуть бути смакові, мінералізуючі та антисептичні:

— ментолові (або фруктові) — мають приємний аромат і освіжають дихання. Крім ментолу, також використовуються фруктові аромати, наприклад, лимонні, коричні, полуничні тощо;

— фторидні — забезпечують додаткове зміцнення зубів за рахунок мінералізації емалі іонами фтору. Такі нитки рекомендовані тим, хто має чутливі зуби;

— хлоргексидинові — надають додатковий антисептичний ефект, знижуючи ймовірність розвитку запальних захворювань ясен.

Деякі нитки містять комбінації з кількох вищеописаних просочень, а

деякі виготовляються без будь-яких просочень.

Тепер давайте підберемо нитку, що підійде саме вам. Якщо вам досить просто очищати простір між зубами, вибирайте звичайну нитку, зважаючи на відстань між ними. Якщо ваші зуби розташовані щільно один до одного, краще вибрати стрічку. Якщо відстань нормальна — круглу нитку. Якщо широка — об'ємний флос: під дією слини він розбухає і заповнює весь міжзубний проміжок. Навіть якщо у вас проміжки різної ширини, об'ємний флос підлаштується. Також за рахунок своєї м'якості він підійде для чутливих ясен.

Якщо вас турбує сильне утворення нальоту або кровоточивість ясен, спробуйте флос із просоченням хлоргексидином — він має антибактеріальний ефект. А нитка з іонами фтору перешкоджає розвитку карієсу.

Якщо ж у вас установлені брекети, імпланти, коронки і мости, ваш варіант — суперфлос. Більшість суперфлосів складається з двох частин: жорсткого кінчика, необхідного для просування під ортодонтичну конструкцію або мостоподібний протез; губчастої частини (широкої невощеної нитки, що нагадує губку), необхідної для чищення ортодонтичних та ортодонтичних конструкцій, а також міжзубних проміжків.

Переваги використання флосів:

знижується ризик появи та розвитку карієсу, оскільки людина своєчасно видаляє залишки їжі, уникаючи створення сприятливого середовища для розвитку бактерій; усунення неприємного запаху з рота, який часто з'являється через залишки їжі, що накопичилися, і зубного нальоту в проміжках між зубами; зміцнення емалі зуба і профілактика стоматологічних захворювань, якщо йдеться

ся про зубні нитки, які просочені фтором.

Недоліки використання флосів: процес чищення міжзубних проміжків займає чимало часу; хаотичні рухи через незнання правил використання зубної нитки можуть призвести до ушкодження міжзубного сопочка.

Ви вже вивчили основне призначення, плюси та мінуси зубної нитки, різновиди, час переходити до особливостей її використання. Процес займає багато часу, тому що чистка повинна проводитись обережно, але результат того вартий.

Для чищення зубів флосом дотримуйтесь інструкцій:

1. Візьміть 35–45 см зубної нитки. Обмотайте навколо середніх пальців, щоб залишився вільний проміжок приблизно 10 см. Вона завжди повинна залишатися натягнутою, адже так нею зручніше користуватися.

2. За допомогою вказівних пальців заведіть зубну нитку у міжзубний проміжок. Як тільки прикладете її до однієї з поверхонь зуба, обережно робіть рухи вперед-назад.

3. Перемістіть нитку з одного проміжку в інший, трохи зсунувши її, щоб ділянка була чистою.

Після чищення верхніх та нижніх зубів, викиньте флос. ➤8



Флос із тримачем

7 Використовувати його кілька разів суворо забороняється, тому що замість видалення бактерій ви створите сприятливе середовище для їхнього розмноження. Ополосніть ротову порожнину спеціальним ополіскувачем або просто теплою водою.

Нитки для чищення зубів випускаються у вигляді котушки, про яку вже йшлося вище. Також зараз досить поширені флосі із тримачем. У цьому разі нитка пропонується окремими відрізками, які вже готові до застосування.

Як часто користуватися зубною ниткою:

Для максимального ефекту зубну нитку слід використовувати дві-

чі на день після їди. У цьому разі ви почистите елементи зубного ряду не лише від бактерій та нальоту, а й від частинок їди.

Важливо:

Використовувати нитку потрібно дуже акуратно, щоб не травмувати ясна. Можна переглянути відеоуроки в інтернеті, проте краще під час чергового візиту попросити вашого стоматолога показати, як правильно чистити зуби зубною ниткою.

Добре поєднувати кілька інструментів і засобів гігієни порожнини рота — пасту та щітку з ниткою, іригатор з йоржиком, ополіскувач. Також не слід ігнорувати професій-

не чищення зубів двічі на рік. Не забувайте регулярно відвідувати свого стоматолога. Така комбінація засобів та підходів дозволить отримати високий рівень гігієни порожнини рота.

Сподіваюся, що після прочитання цієї статті у вас більше не виникне питання: «Для чого потрібна зубна нитка?», і цей виріб більше не залишиться незатребуваним, а значить, ви ще на один крок наблизитися до своєї білозубої та здорової посмішки.

Ілона ГЕРАСИМОВА,
к. мед. н., доцент кафедри
терапевтичної стоматології

ЦЕ ЦІКАВО!

БДЖОЛИ В ЕКОСИСТЕМІ ПЛАНЕТИ

Згідно з новітніми даними спеціалістів-екологів, той факт, що багато видів бджіл уже зникли з лиця планети чи перебувають у списку видів, які зникають, становить суттєву небезпеку для всієї Землі, у тому числі — для людства. Від 60 до 90 % їжі люди отримують завдяки кохам-запилювачам, і перш за все — бджолам. Серед продуктів, які ми не могли б отримувати без їхньої підтримки, — фрукти, овочі, зернові, горіхи тощо. Це означає, зокрема, що зниження чисельності бджіл істотно вплине й на інші види, включаючи людей — виникне «ефект доміно».

Екологи твердять, що ефект від зникнення бджіл можна побачити на прикладі мигдалевих дерев. Так, аби на деревах з'явилися горіхи, мигдаль потребує запилення. У багатьох країнах мигдальні шкарлупки та лушпиння використовуються як корм для домашньої ху-



доби та курей. Без бджіл не буде мигдалю, а отже, не буде ні худоби, ні курей! Значить, людям дістанеться менше м'яса, молока, інших продуктів. І це лише одна з харчових екосистем, на яку вплине скорочення чи зникнення бджолоїної популяції.

Не менш, а то і більш значущою втратою стане зникнення «бджолоїної індустрії» — виробництва меду, воску, прополісу, пилку, перги, забрусу тощо. Крім природних чинників, які знижують популяцію бджіл, таких як захворювання та міжвидовий негативний симбіоз, на комах шкідливо впливає використання інсектицидів, зміна клімату, скорочення чисельності рослин тощо.

Екологи наголошують: якщо людство буде дбайливіше ставитися до планети, бджолам буде простіше вижити й зрости в чисельності, адже бджоли — основні запилювачі, вони запилюють не лише квіти, а й інші зелені рослини, а значить, дають людям можливість дихати.

Сергій ПАШОЛОК,
к. мед. н., доцент кафедри
клінічної імунології,
генетики та медичної біології

Редактор випуску І. В. Барвіненко
Відповідальні секретарі
А. В. Попов, Р. В. Мерешко
Засновник і видавець — Одеський
національний медичний
університет

Адреса редакції:
65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.
Свідоцтво про реєстрацію: ОД № 685 від 29 березня 2001 р.
Підписано до друку 20.09.2023. Тираж: 300. Замовлення 2532.
Надруковано у видавництві Одеського національного
медичного університету, 65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.