

УДК 616.314  
ББК 56.6  
К89

**Кузнецова, Марина**

К89 Злые зубы. / Кузнецова М.В. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 192 с. — (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.  
© 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 пломбировоч-

ные 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 боль-

ше 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