

УДК 616.314  
ББК 56.6  
К 85

*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 Владимирович.**

К 85 Мои здоровые зубки / К. В. Крылов, Г. М. Крылова. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 192 с. – (Доктор Блогер).

ISBN 978-5-17-113833-2

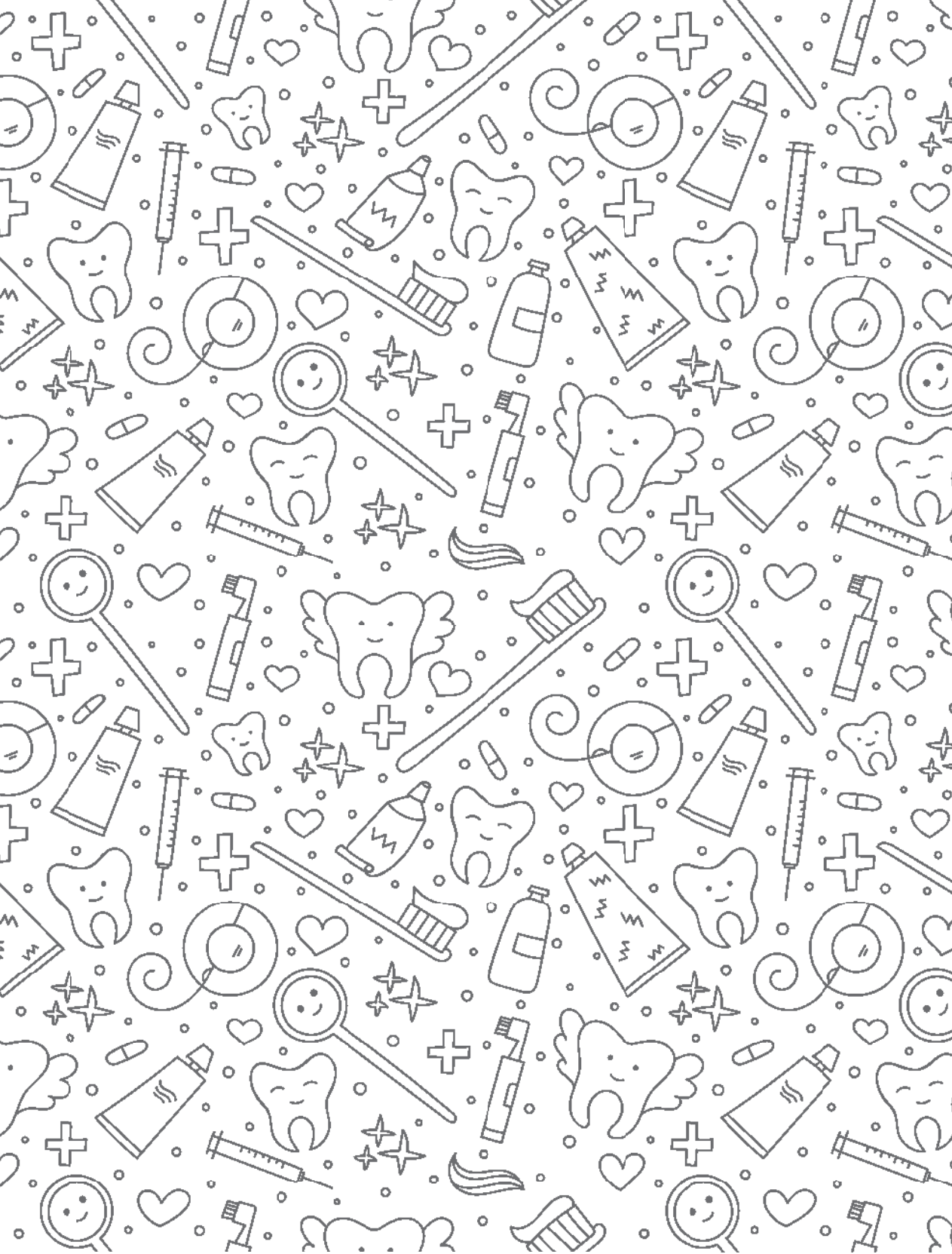
Вылечить кариес раз и навсегда или просто не допустить его появления? Это реально! Осторожно! Вы держите в руках секретное информационное оружие по борьбе с кариесом. Здесь вы узнаете рецепты оздоровления слюны, секреты противокариозного питания, причины, почему нужно лечить молочные зубы, а также концентрированную выдержку пользы, практики, поддержки и мотивации.

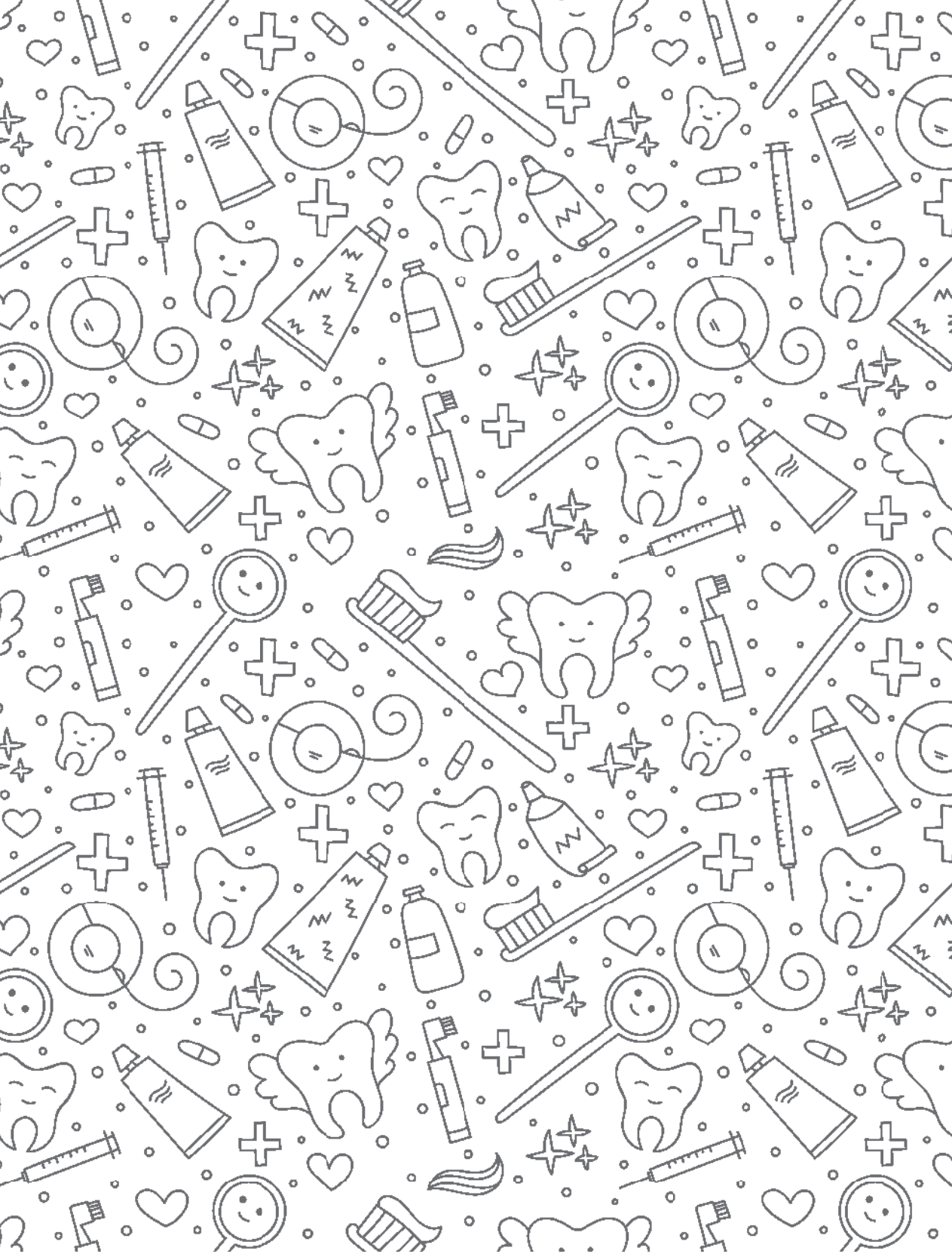
Знакомьтесь — первая ПРОТИВОКАРИОЗНАЯ книга и ее авторы: Константин и Галина Крыловы — практикующие врачи со стажем работы более 10 лет, авторы курсов обучения врачей и создатели противокариозной школы, эксперты в области инновационной детской стоматологии, члены IAPD, EAPD, PCO, инстаграм-блогеры с аудиторией более 300 тысяч подписчиков.

УДК 616.314  
ББК 56.6

ISBN 978-5-17-113833-2

© Крылов Константин, Крылова Галина, текст, 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2019





## Зачем мне это читать?

*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. Казалось 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.

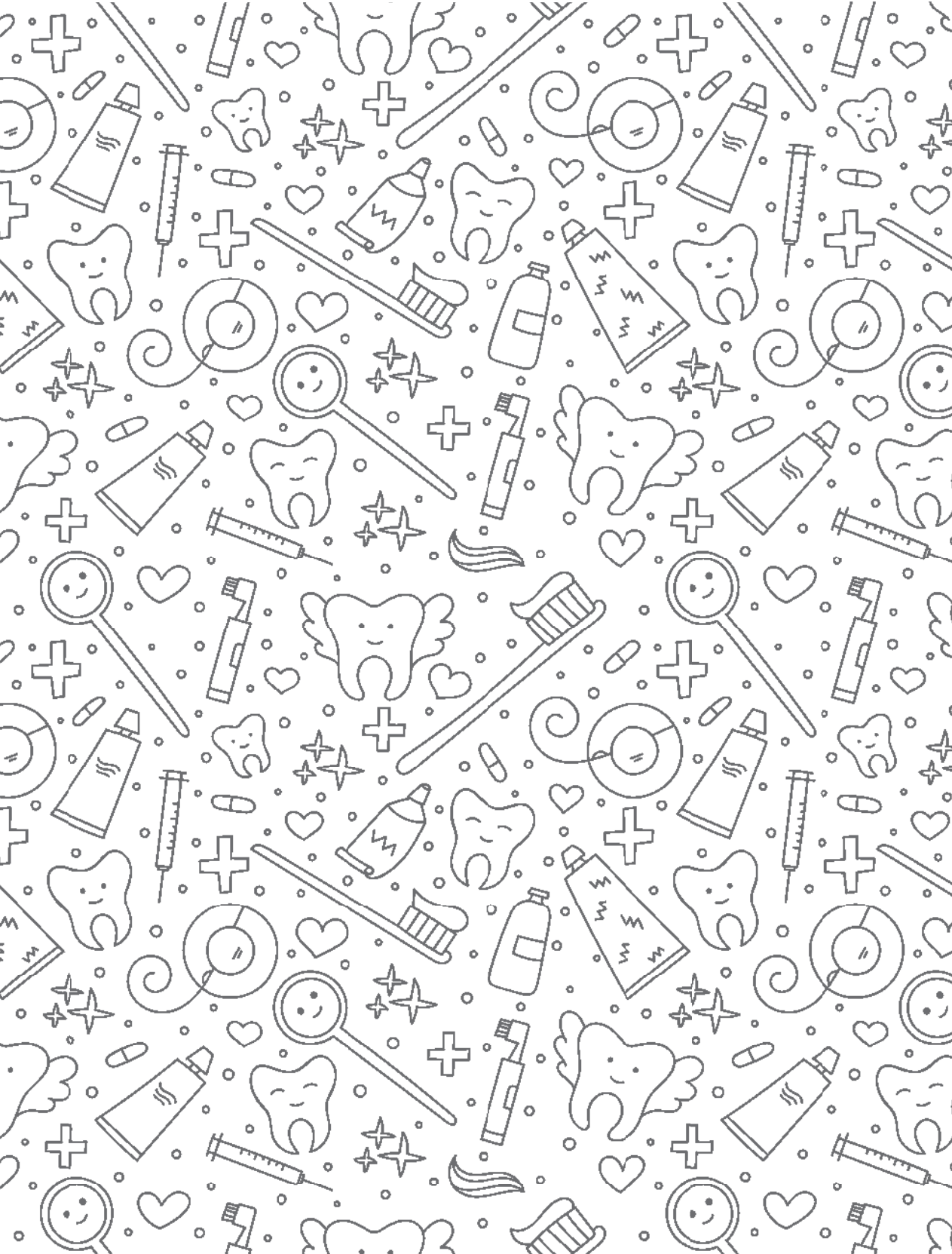
Кажется, что вас запугивают? Не спешите делать выводы до того, как вы прочитаете эту книгу: поверьте, столько пользы в доступной форме и в одной книге лично мы еще не встречали.

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.

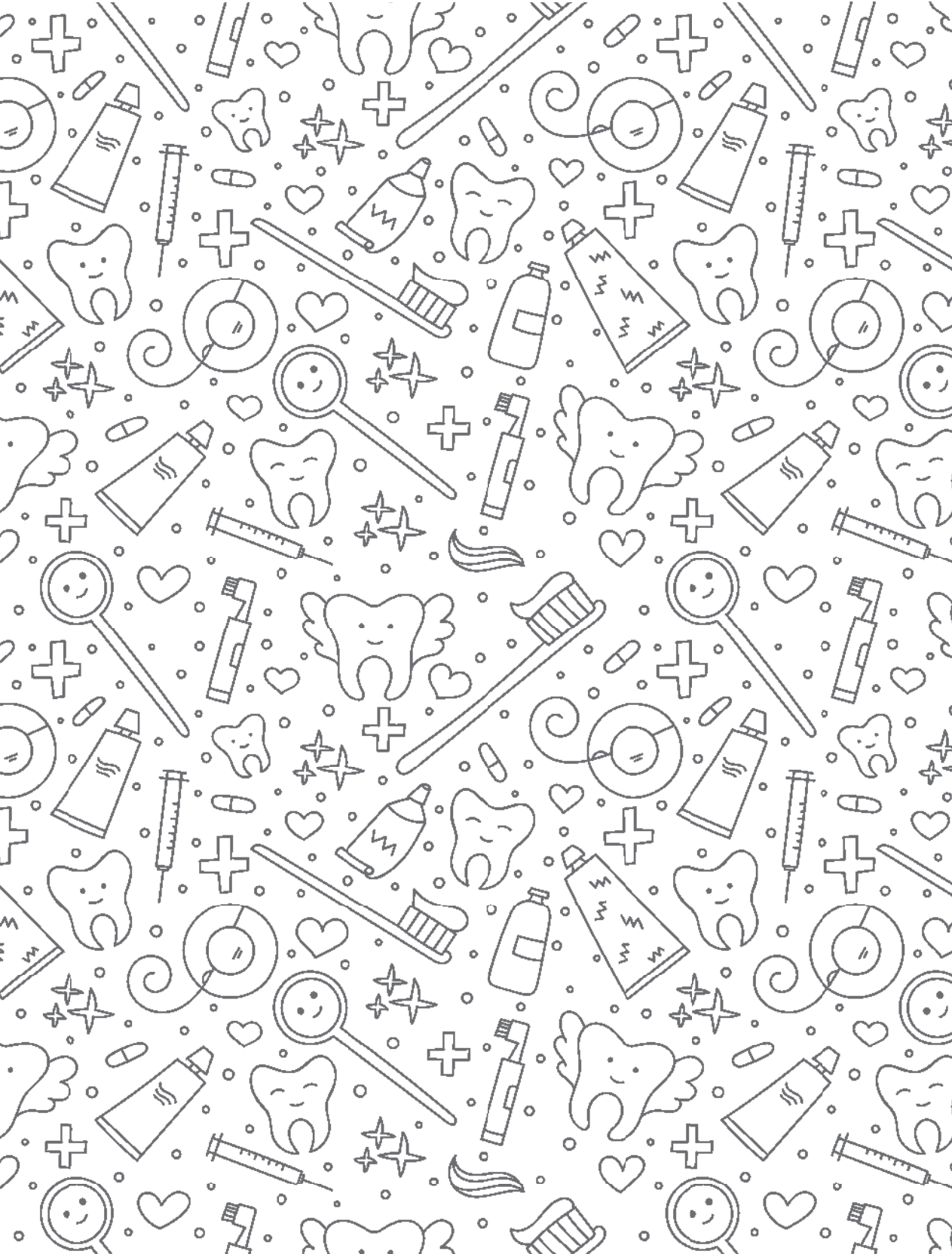
Подведем итоги: если вы хотите, чтобы у вас и вашего ребенка не было зубной боли и кариеса, желаете здоровья себе и своим детям и готовы разбираться самостоятельно в том, что нужно для этой большой и очень важной победы, — то эта книга для вас.

*#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 профи-