

**Марина
Кузнецова**

@DENTALJEDI

ЗЛЫЕ ЗУБЫ

**КАК ПЕРЕСТАТЬ
БОЯТЬСЯ
СТОМАТОЛОГА
И НАЧАТЬ
ЖИТЬ**



**# ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ**

Марина В. Кузнецова

Злые зубы

Серия «Доказательно о медицине»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40595077

Злые зубы: АСТ; Москва; 2019

ISBN 978-5-17-111387-2

Аннотация

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.

Содержание

Вступление	5
Глава 1	7
Как справиться со своими страхами?	11
Первичная консультация. Зачем она нужна?	13
Что нужно узнать, если у вас есть конкретная проблема?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Марина Кузнецова

Злые зубы

© 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 по-

вторяются, 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 объясне-

ние: 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 пломбировочные 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 недове-

рие 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 больше 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 первой 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 и никто не смог ей помочь. Вы только накрутите себя еще больше, а полезную информацию вряд ли найдете...

Не стоит ориентироваться и на отзывы в Сети: вспомните, когда вы сами писали положительный отзыв о чем-либо или о ком-либо? По своему опыту знаю: даже если пациент очень доволен качеством лечения, даже если он рекомендует врача всем своим друзьям, он не напишет положительный отзыв,

потому что ему просто ЛЕНЬ. Реальность такова, что отзывы пишут в основном отрицательные, когда «накипело» и нужно выговориться. Либо конкуренты. Положительные отзывы самостоятельно пишут либо сотрудники клиники, либо друзья/знакомые врачей. Также сейчас во многих клиниках стала популярна акция «напиши положительный отзыв за скидку». Ничего полезного из отзывов вы точно не узнаете.

Если вы все равно очень боитесь, возможно, психологически легче вам будет пойти на прием к врачу, у которого лечились ваши родственники или друзья. Но имейте в виду, что, скорее, им могли понравиться личные качества врача как человека: пунктуальность, внимательность, общительность, опрятный внешний вид, безболезненность манипуляций. Профессиональные качества врача может оценить только другой врач.

Первичная консультация. Зачем она нужна?

Очень распространено мнение о том, что лучше прийти и сделать все и сразу, за один раз. На первый взгляд это неплохо, «полечили и забыли», но на практике вы очень напряжены, идете в незнакомое место, к незнакомому доктору и совершенно не знаете, чего ожидать. Тут очень сложно успокоиться, и любой человек будет нервничать. Постарайтесь не планировать лечение на первое же посещение (если это не острая боль, но об этом мы еще поговорим отдельно).

На консультации вы сможете познакомиться с врачом, задать все интересующие вопросы, наладить контакт и только потом записаться на лечение. Так вы будете более расслаблены, и прием пройдет легче, так как вы заранее будете представлять, чего ожидать. Врач также сможет лучше распланировать время для лечения, подготовить все необходимые материалы и заняться вашей проблемой в плановом порядке.

Очень распространенная ошибка, которую я замечаяю, — пациенты зачастую молчат на первичной консультации, со всем соглашаются и ничего не спрашивают, а затем приходят домой и открывают Интернет. Но написать там можно все, что угодно, и вряд ли полученная информация будет достоверной. Поэтому лучше не стесняться и расспросить обо всем врача непосредственно на приеме, ведь консультация

для этого и нужна!

Что нужно узнать, если у вас есть конкретная проблема?

Какие есть методы ее решения и есть ли варианты. Например, если отсутствует зуб, можно восстановить его с помощью импланта, мостовидного протеза и съемного протеза. А можно и вообще не восстанавливать, но в каждом случае это несет свои риски, плюсы и минусы. Насколько срочно нужно решать ту или иную проблему, можно ли «растянуть» лечение, либо, наоборот, ускорить, сделать все как можно быстрее.

Не нужно «отмахиваться» от объяснений и предлагать доктору решить все за вас: ведь стоматолог вряд ли понимает, что конкретно вы ждете от лечения: либо вы хотите, чтобы зуб «просто не беспокоил», при этом вас удовлетворит не идеальный внешний вид (все равно зуб жевательный, его никто не увидит), а может быть, вам важны короткие сроки и нужно вылечить зуб как можно быстрее (ведь на следующей неделе вы летите в командировку), а возможно, вы готовы рассмотреть вариант «растягивания» лечения по времени, чтобы это не так сильно ударило по вашему кошельку, но боитесь сказать об этом?

Все эти варианты – абсолютно разные планы лечения, и, если на консультации вы молчите, стоматологу остается лишь гадать и самопроизвольно попытаться выбрать опти-

мальный для вас вариант, в надежде что вас он удовлетворит.

Не нужно стесняться: на первичной консультации вы должны сообщить врачу максимум информации, затем вместе вы должны прийти к оптимальному для вас варианту, исходя из ваших возможностей, целей и ожиданий.

Сколько времени потребуется, какие могут быть осложнения? Например, при перелечивании корневых каналов даже опытный врач не всегда может предугадать, сколько времени займет распломбировка, потребуются ли дополнительные посещения и т. д. Очень распространенное осложнение при перелечивании корневых каналов – отек со стороны зуба. А вам, возможно, предстоит публичное выступление через несколько дней... Все это необходимо учитывать при планировании лечения, чтобы потом не было сюрпризов!

Если у вас есть какие-то вопросы по поводу образования и компетенции врача, также лучше спросить об этом напрямую, чем обсуждать его с другими пациентами или искать информацию в Сети.

Стоматологи очень любят посещать различные курсы, ведь это и общение, и обмен опытом с коллегами, а в нашей специальности новые инструменты и материалы появляются каждый год! Скорее всего, врач даже будет рад рассказать вам, сколько нового он узнал на последней такой встрече!

Учтите, что возраст все меньше является гарантом опытности врача и его профессионализма. В настоящее время стоматологи в широком доступе могут найти стоматологи-

ческие вебинары, иностранную литературу и научные исследования, общаться с коллегами в социальных сетях для обмена опытом. Также мануальные навыки можно отрабатывать на моделях по видеоматериалам (даже дома) или проходить корневые каналы на удаленных зубах. Врачу все меньше приходится учиться на своих ошибках (как раньше, когда доступа к информации в Сети не было), и, порой, только вчера выпустившиеся врачи обладают большим спектром мануальных навыков, чем стоматологи с десятилетним стажем. Поэтому не стоит сразу пугаться и убегать, если вас консультирует специалист, которому на вид не больше 20, не поддавайтесь устаревшим стереотипам!

Еще немного про возраст: однажды пациент решил, что я слишком молодо выгляжу, и со словами: «Я не позволю на себе тренироваться!» перезаписался к другому врачу нашей клиники, в которой я тогда работала, девушке на 10 лет старше меня, а затем продолжил у нее лечение. Лечение прошло отлично, она замечательный специалист, но самое забавное было то, что, несмотря на возраст, фактического опыта работы у нее было меньше, чем у меня! Простая математика. На тот момент мне было 25, но я практиковала 5 лет (я закончила школу в 15, а диплом получила, соответственно, в 20 и сразу же начала работать по специальности), причем все эти 5 лет я принимала довольно большой поток пациентов в двух клиниках (государственной и частной), работала с одним выходным (иногда с двумя) в неделю. Моя коллега за-

кончила институт в 29 (так как поступила в институт после медсестринского училища), затем сразу же ушла в декрет на 3 года. В 32 она только вышла на работу, но работала только 2 раза в неделю, так как не могла совмещать более напряженный график с двумя детьми. Получается, что, несмотря на возраст, фактического опыта у меня было в 2, а то и 3 раза больше...

Но вернемся к нашей теме.

Обязательно сообщите информацию о вашем общем состоянии здоровья на первичной консультации: обо всех аллергиях, проведенных операциях и принимаемых препаратах. Возможно, вам требуется определенная анестезия, которой сейчас нет в наличии, либо необходимо заказать аналог какого-то другого препарата, на действующее вещество в котором у вас аллергия.

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.