

# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ. ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С РОТОВОЙ ПОЛОСТИ</b> . . . . .	9
<b>ГЛАВА 1. КТО БУДЕТ ЛЮБИТЬ БЕЗЗУБОГО?</b> . . . . .	12
Стыд и чувство вины... но только для некоторых . . . . .	14
Персонал испытывал отвращение к его рту . . . . .	16
Поразительное доказательство Бьёрна . . . . .	17
<b>ГЛАВА 2. КОГДА СТРАХ ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ ЗУБОВ ОДЕРЖИВАЕТ ВЕРХ</b> . . . . .	19
Страх наследуется . . . . .	20
Дурные слухи на пустом месте . . . . .	25
<b>ГЛАВА 3. СЛЮНКИ ТЕКУТ</b> . . . . .	31
Значение слюны . . . . .	32
Когда во рту пересохло . . . . .	39
Миф о языке . . . . .	42
О вкусах не спорят . . . . .	47
<b>ГЛАВА 4. «ИЗВИНИТЕ, НО У ВАС ДУРНО ПАХНЕТ ИЗО РТА»</b> . . . . .	51
Беспокойство сильнее правды . . . . .	52
<b>ГЛАВА 5. ВИНИТЕ МАМУ</b> . . . . .	60
Самая твердая ткань тела . . . . .	61
Снюс лучше курения . . . . .	66
Сны о зубах . . . . .	70
<b>ГЛАВА 6. САМАЯ ОБЫЧНАЯ БОЛЕЗНЬ В МИРЕ</b> . . . . .	77
Опасная сахарная ловушка . . . . .	79
Когда гигиенист стучится в двери . . . . .	84
Ополаскиватель для рта — в туалетном шкафчике каждого . . . . .	90
Почему полоскать рот может быть опасно . . . . .	92

<b>ГЛАВА 7. КОГДА БОЛЬ ОДОЛЕВАЕТ</b> .....	98
Берегись зубного червя .....	99
Кошмар Памелы .....	100
Целая Антарктида во рту .....	106
Щелкающие звуки челюсти .....	110
Во рту пожар! .....	111
<b>ГЛАВА 8. ПЕРИОДОНТИТ — КОРЕНЬ ВСЕХ БЕД</b> .....	114
Взаимодействие между наследственностью и внешней средой ....	116
Ленивый платит дважды .....	117
Курение едва не лишило Ульрику зубов .....	128
Невидимая рана .....	131
<b>ГЛАВА 9. РОТ — ЧАСТЬ ТЕЛА</b> .....	138
Теория очаговой инфекции .....	140
Кузнец стал зубным врачом .....	142
Больной рот — это опасность .....	143
Диабет замечен во рту .....	145
«Черное сердце такое же красное, как и белое» .....	148
Изучение связи периодонтита с раком в Финляндии .....	153
<b>ГЛАВА 10. ЧУДЕСНАЯ НАХОДКА</b> .....	161
Результативное изобретение .....	162
Имплантация зубов — это революция .....	166
Не расслабляйтесь .....	168
Кесарево сечение влияет на историю развития зубов .....	172
<b>ГЛАВА 11. ЗАГАДКА, КОТОРУЮ ВСЕ ХОТЯТ РЕШИТЬ</b> .....	174
Интеллект зависит от зубов .....	176

<b>ГЛАВА 12. НАСЛАЖДЕНИЕ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ</b> .....	182
Крошка в уголке рта .....	186
Фарфоровая улыбка .....	189
Операция на всю жизнь .....	191
<b>ГЛАВА 13. СТАЛЬНАЯ ЧЕЛЮСТЬ</b> .....	194
Тридцатилетняя война .....	198
Покойся с миром, амальгама! .....	202
Врожденная (первичная) адентия — отсутствие зачатка зуба .....	203
<b>ГЛАВА 14. ЖЕНЩИНЫ ДОМИНИРУЮТ</b> .....	205
Девять разных специалистов .....	206
Сколько стоит банкет? .....	208
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ. НАЗАД В БУДУЩЕЕ</b> .....	210
<b>ОБ АВТОРАХ</b> .....	215
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	216
<b>БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРОВ</b> .....	221

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# Здоровье начинается с ротовой полости

**КРАСИВАЯ УЛЫБКА, ОТКРЫВАЮЩАЯ** ровный ряд белых зубов пропорциональной высоты и ширины, вызывает желание улыбнуться в ответ. Обаятельная улыбка пробуждает симпатию и доверие к ее обладателю.

Люди с идеальной улыбкой часто считаются привлекательными и успешными — по крайней мере, они располагают к себе больше, чем те, у кого некрасивые зубы.

При виде улыбающегося человека с белоснежными симметричными зубами у нас появляются мысли о его крепком здоровье и высоком качестве жизни. С таким собеседником хочется вместе посмеяться, приятно поужинать в ресторане с белыми скатертями и свечами, возможно, насладиться шампанским и... поцеловаться, когда никто не видит (или даже на виду у всех).

Преувеличиваем ли мы?

Вовсе нет.

Исследования показывают, что рот имеет большое значение, когда нам нужно истолковать и понять действия других людей, он играет ключевую роль в социальной игре.

Представьте, что у человека, с которым вы общаетесь, во рту не хватает зуба. Или двух. Либо вместо белоснежного во рту преобладает так называемый стокгольмский, или античный, оттенок — белый с налетом желтого или серого. Бывает, десна кровоточит, протезы шатаются или поломаны...

Захотите ли вы пожать руку человеку, изо рта которого дурно пахнет? Реагируете ли вы на беззубую улыбку (конечно, если это не улыбка ребенка) так же, как на ту, которая демонстрирует идеально белый зубной ряд?

Если вам повезло, то вы всего лишь чистите зубы два раза в день, а если нет, то мучаетесь от боли, несвежего дыхания или воспалившегося корня зуба... Как бы то ни было, все мы в определенной степени зависим от состояния наших зубов.

Профессор и ведущий стоматолог Бьёрн Клинге, а также журналист и писатель Памела Андерссон, авторы этой книги, будут вашими гидами, вы узнаете множество секретов, связанных со здоровьем зубов. Получите представление о том, как рот взаимодействует со всем телом, обнаружите, что ваши самочувствие и кровяное давление зависят от того, насколько хорошо вы заботитесь о полости рта и зубах, увидите, как рот связан с самыми распространенными заболеваниями, такими как диабет и болезни сердечно-сосудистой системы. Кроме того, есть и другие вопросы, интересующие многих. К примеру, что опаснее — курить или употреблять снюс? И можно ли чистить зубы слишком часто? Возникают порой и такие, которые не каждый решится задать своему стоматологу. Например, как избавиться от несвежего дыхания? Передаются ли болезни зубов и десны во время орального секса? Бьёрн развеет все ваши сомнения.

Рот — это частная территория. Кому угодно мы не разрешим туда войти. Только эксклюзивная группа лиц получает VIP-билет, красная ковровая дорожка (то есть язык) принимает по одному посетителю за раз, и не имеет значения, стоял ли ты в очереди годами, томясь в ожидании и желая получить доступ ко рту... вход не гарантирован.

Медицинские работники стоматологии — исключение.

Правда, иногда даже их выставляют за дверь.

Боязнь зубных врачей, или дентофобия, — это один из самых распространенных страхов, от которого страдает примерно пять процентов населения, при этом люди боятся не столько самих докторов, сколько любого стоматологического вмешательства. То, что техника установки пломб или имплантатов продолжает совершенствоваться, кажется, не играет роли. От страха и паники, часто берущих начало в тревожных воспоминаниях из детства, сложно избавиться. Звук бор-машины может спровоцировать дрожь во всем теле, а запах фторид-

ного раствора создает в воображении отталкивающий образ холодной комнаты с яркой лампой и шлангами, всасывающими слюну, и — бр-рр! — вызывает боль в зубах. Хотя на самом деле многие испытывают ужас при одной только мысли о предстоящем визите к стоматологу вовсе не из-за негативного опыта лечения.

С самого рождения рот ассоциируется с жизнью, а в своей жизни никто не хочет сверлить отверстия. Мы защищаем свой рот, даже если не думаем об этом под таким углом. Просто принимаем этот орган как нечто само собой разумеющееся. При его участии мы разговариваем, смеемся, что-то облизываем, пробуем, едим, пьем, сосем, поем, жуем и целуем. Испытываем самые разнообразные ощущения: чувственность, радость, любовь, удовольствие и наслаждение, но также и боль, пустоту, стыд и отвращение.

Рот — это первое и последнее, чем вы пользуетесь в жизни, начиная с первого кормления грудным молоком и заканчивая последним вздохом на смертном одре.

Поэтому так важно заботиться о своей ротовой полости.

Ваш рот — это часть тела.

И он жизненно необходим.

Если вы не ухаживаете за полостью рта, это может стать причиной плохого самочувствия. Состояние рта влияет также на ваше общее здоровье. Не уделяя должного внимания своему рту, вы рискуете подвергнуться инфекциям, воспалениям, периодонтиту, что, в свою очередь, может повысить риск возникновения рака, заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета и остеопороза.

Авторы этой книги дадут вам конкретные советы и рекомендации, которые позволят избежать проблем, связанных с полостью рта, и поддерживать хорошее здоровье. Кроме того, мы подготовили список наиболее часто задаваемых вопросов, на которые ответим, основываясь на самых актуальных исследованиях.

Итак, посмотрите сейчас на себя в зеркало.

Как выглядит ваша душа?

*Бьёрн Клинге и Памела Андерссон*

## ГЛАВА 1

# Кто будет любить беззубого?

**ПРЕДСТАВЬТЕ СИТУАЦИЮ:** вы обедаете со своим начальником и несколькими незнакомыми людьми, и вдруг... случается конфуз. Ваши передние зубы намертво застревают в куске мяса на вилке. А ведь стоматолог, закрепляя новый мост на оставшихся зубах верхней челюсти, уверял, что протез будет сидеть как влитой. Что вы почувствуете в это мгновение? Панику? Отчаяние? Вполне возможно. Но полагаем, что самой сильной эмоцией, которая останется в памяти на многие годы, будет стыд.

Неуверенность.

Уязвимость.

Потеря зубов причиняет не только физическую боль — часто при этом страдают самоуважение и чувство собственного достоинства. Кто я, когда моя внешность меняется? Кто будет любить беззубого? Я безобразен!

Рот, зубы и особенно их отсутствие — это очень деликатная сфера. Плохое состояние ротовой полости часто связывают в нашей культуре со стыдом и виной, и тот, кого постигает подобная участь, пытается это скрыть всеми возможными способами. Такое стремление вполне понятно, особенно если принять во внимание, что сегодня все больше людей увеличивают губы, устанавливают вместо собственных зубов керамические, отбеливают эмаль, если их не устраивает желтизна, и добавляют фильтры, имитирующие результат пластических операций, на свои фото, перед тем как выложить их в *Instagram*.

Приговор общества, кажется, понятен: вы сами виноваты. Плохое состояние полости рта, желтые зубы или кариес — ваше собственное упущение. Вините себя.

Однако не всё так просто.

Рядом исследований доказано влияние состояния здоровья рта и зубов на качество жизни. Среди мыслей о худшем, что может с нами произойти, нередко присутствует страх потери всех или нескольких зубов. Особенно у женщин. Никому не хочется лишиться зубов, равно как и волос, поэтому людей пугает начинающееся облысение, которое является следствием некоторых заболеваний.

Вот что рассказывает Памела.

«Это произошло в кафе в Худиксвалле, где я обедала с друзьями. Мой зубной мост внезапно застрял в помидоре. Я сидела с открытым беззубым ртом и с ужасом смотрела на помидор, в котором остались два передних зуба.

У меня был рак.

Я потеряла все волосы с одной стороны головы.

Словом, три из трех. И я знаю, насколько болезненна для тела и психики утрата зубов. Все произошло неожиданно. Я лишилась естественной улыбки в девятнадцатилетнем возрасте. Мне попали локтем в верхнюю челюсть и выбили два передних зуба. Это был просто несчастный случай, максимально неудачный поворот судьбы, но с тех пор я живу с искусственными зубами. Пришлось изменить привычки: никаких фотографий, когда я смеюсь, потому что мне кажется, что мои новые зубы выглядят неестественно. Я не решаюсь укутить яблоко, потому что боюсь оставить протез в мякоти плода. Многие-многие годы мне снились кошмары, в которых я теряла собственные зубы во всех возможных ситуациях.

Но свет в конце тоннеля все же был в то тяжелое для меня время. Страховка покрывала операцию и последующую работу, и мне пришлось принять то, что случилось. Я не трачу энергию на жалость к себе. Те реки слез, что я выплакала, когда думала, что моя привлекательность утрачена навсегда, уже позади. С ситуацией пришлось смириться. Правда, иногда бывает нелегко, когда внезапно появляется боль, но я могу найти этому объяснение.

Однако есть много других людей, которым может быть просто не по карману стоимость стоматологических услуг. В результате возникают проблемы с самооценкой, меняется представление о себе. Нет ничего

странного в том, что у лишившегося зубов человека изменяются социально-коммуникативные привычки и это основательно затрудняет создание по-настоящему близких отношений.

Сама я думала о поцелуях.

Мне поставили временный протез. Два искусственных передних зуба были прикреплены к пластине, которая прилегала к нёбу и вылетала изо рта, когда я чихала и не успевала прикрыть рот рукой. Но это еще ничего. Я в отчаянии думала о том, как же можно целоваться с зубным протезом. Это вообще возможно? А если зубы попадут в рот моего парня? Ужасная мысль, просто кошмарная! (Кстати, как выяснилось позже, переживала я зря...)

В общем, я чувствовала себя самой одинокой в мире.

Сегодня я знаю, что проблемы с зубами входят в топ-10 самых распространенных заболеваний. Под номером один в этом списке *кариес*, периодонтит занимает шестое место. Проблемы в ротовой полости влияют на организм в целом и могут иметь отношение, например, к диабету, болезням сердечно-сосудистой системы и онкологическим заболеваниям. Так что я не одинока в своих страданиях».

## **СТЫД И ЧУВСТВО ВИНЫ... НО ТОЛЬКО ДЛЯ НЕКОТОРЫХ**

Памела связалась с профессором и ведущим стоматологом Бьёрном Клинге после того, как увидела его в нескольких телепрограммах. Этот доктор рассказывал, что почти ежедневно встречает людей разного возраста, состояние ротовой полости которых оставляет желать лучшего, поэтому их гложет чувство вины и стыда. Они впадают в отчаяние, потому что подвержены риску стать беззубыми по причине болезни или страдают от плохо сидящих протезов, которые лихорадочно пытаются скрыть от окружающих.

Вот одна из таких историй. Кристер услышал, что выпавшие зубы можно заменить, и связался с Бьёрном, чтобы попросить о помощи для своей бабушки, у которой были зубные протезы. Пожилая женщина с радостью приглашала свою большую семью на обед. Как правило, по воскресеньям все собирались у нее в гостях. Правда, сама она никогда не садилась за стол.

Кристер годами задавался вопросом, почему так происходит. У бабушки всегда оказывалась масса дел во время обеда. То соус надо принести, то картошка закончилась, то тарелки опустели. Сама она никогда не ела. Небольшая порция еды была на ее тарелке, но хозяйка суетилась вокруг гостей с приборами, чтобы не было заметно, что она не брала в рот ни крошки. Однажды Кристер все же решился спросить ее об этом, когда они остались наедине, и бабушка с отчаянием в голосе рассказала об отсутствии зубов и протезах, которые стояли так плохо, что она опасалась их выпадения во время еды. Даже перед собственными родственниками ей было настолько стыдно, что она не хотела есть вместе с ними, несмотря на то что любила такие обеды и моменты единения с семьей.

Бьёрн вставил пожилой женщине титановые имплантаты, выполняющие роль искусственных корней, и закрепил на них новый зубной протез. По признанию бабушки, она словно получила жизнь обратно, ее мироощущение полностью изменилась благодаря надежно сидящим зубам. И это было счастье.

Трогательная история, не так ли? Нечто подобное многие могут рассказать о себе. Невольно начинаешь задумываться о том, каково влияние на нашу жизнь периодонтита и разрушенных (или вовсе утраченных) зубов.

При этом разница между социальными слоями населения в данном ракурсе достаточно велика.

Например, хоккеисты с выбитыми зубами, играющие сезон беззубыми, вовсе не стыдятся своего пустого рта. Эти крутые и суровые парни — герои! Мы чествуем их за то, что они решаются поставить все на кон. И отсутствующие зубы — доказательство того, что боец не сдавался и постоял за свою страну, свою команду, сделал нечто экстраординарное. Никто не отвел взгляд, когда Бёрье Сальминг показал гигантскую дыру между клыками! В истории хоккея найдется много примеров беззубых героев. Взять хотя бы играющий в НХЛ клуб «Сан-Хосе Шаркс», трое из величайших звезд которого за несколько месяцев потеряли больше зубов, чем забили голов. Это был 2005 год, и фанаты прозвали сезон «большим годом потери зубов».

Еще хуже дела обстояли у канадца Данкана Кита, который потерял семь зубов за один только матч 2003 года, но вернулся на лед после того, как врачам удалось сделать обезболивание. Публика была вне себя от счастья. Какая выдержка! Какой безудержный боец!

В 1970-е годы Бобби Кларк до смерти пугал противника не только своей сильной игрой, но и внешностью, яркой отличительной чертой которой был беззубый рот.

В 2004 году хоккейный фанат предложил на аукционе 5750 шведских крон за право обладания сорокалетним протезом передних зубов легенды хоккея Бобби Халла. Интересно, сколько бабушка Кристера получила бы за свой?

## **ПЕРСОНАЛ ИСПЫТЫВАЛ ОТВРАЩЕНИЕ К ЕГО РТУ**

Безусловно, статус потерявшего зубы весьма неприятен. Человек чувствует, что жизнь к нему несправедлива. В качестве примера Бьёрн рассказывает об одном своем пациенте. Группа ученых Каролинского института работала над проектом, связанным со здоровьем людей, лишенных крыши над головой. Серьезные опасения вызывало состояние ротовой полости бездомных. Понтус был одним из них — проиграл битву с наркотиками. А ведь раньше у него была обычная жизнь, как у большинства из нас, работа, дом, семья. Когда он оказался на улице, у него начались проблемы с зубами, прежде всего из-за наркотической зависимости, так что в конце концов во рту остались лишь гнилые коряги.

По словам Понтуса, представители социальной службы и медработники испытывали отвращение к его крайне запущенному рту и избегали смотреть в лицо, когда говорили с ним. Бездомного взяла на попечение Патрисия де Пальма, коллега Бьёрна, провела санацию рта и установила зубной протез. Это изменило внешность пациента, и неожиданно чиновники начали реагировать на него по-другому. Понтус рассказывает, что у него было ощущение, словно кто-то раздвинул шторы. Его вдруг увидели, встретили его взгляд, ему улыбались, и Понтус мог улыбаться в ответ. Со временем появились жилье, работа, новые друзья, возобновилось общение с дочерью. Все бонусы, конечно, нельзя приписать обновленной внешности, но для этого человека новые зубы стали символом перехода от смерти к жизни.

Бьёрн долго размышлял над этим. Могут ли рот и зубы на самом деле так много значить? Действительно ли состояние ротовой полости представляет собой настолько эмоционально заряженную зону, что мы, встречая людей, прежде всего оцениваем здоровье их зубов? И по-

чему мы испытываем отвращение к бездомным и старикам с гнилыми зубами, в отличие от беззубых детей и героев хоккея? Ряд исследований показывает, что о здоровье рта пациентов не заботится надлежащим образом персонал многих домов престарелых и больниц. И причина не в том, что медики не осознают важность этого, не обладают достаточными знаниями или навыками, а в том, что им попросту неприятно заниматься этим. Такое отношение необходимо изменить. Никто из нас не молодеет, и это не новость. Если учесть темп старения населения, то можно предположить, что число нуждающихся в уходе и присмотре со временем будет только увеличиваться. Без сомнения, большинство из нас хотели бы умереть достойно. С целыми и красивыми зубами, а не с разрушенными, дурно пахнущими, отталкивающего вида... и лучше без протеза в стакане с водой на ночном столике.

## **ПОРАЗИТЕЛЬНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО БЬЁРНА**

Профессор, автор этой книги, слушал истории пациентов и думал о роли зубов и рта в жизненной ситуации каждого из них. При этом порой он ощущал некоторый дискомфорт, пытался понять, насколько плохо обстояли дела человека до встречи со стоматологом, и наконец, решил проверить всё сам. Вот его рассказ.

«Один из моих профессиональных зубных техников по имени Ян Рингваль, которому не в новинку изготавливать зубные протезы для театра и кино, сделал специально для меня съемную конструкцию. Когда я вставлял ее в рот, все выглядело так, словно не хватает переднего зуба и имеется полный комплект: запущенный периодонтит, воспаление десны, зубные отложения и налет. Этот протез я использовал в нескольких социальных контекстах и всегда с одним и тем же результатом: стоило мне открыть рот и показать больные зубы, как все отстранялись от меня с гримасой отвращения и даже отворачивались. Никто не хотел говорить со мной, я чувствовал абсолютное пренебрежение. А затем вынимал фальшивые зубы. Люди улыбались, смеялись и часто обнимали меня. Испытываемое ими облегчение было очевидным.

Такая сильная реакция поражала и даже пугала. Но пример поучительный.

Однажды меня пригласили участвовать в дебатах в утренней программе на телевидении. С тогдашним министром здравоохранения мы должны были обсуждать роль рта как показателя статуса в обществе. В комнате ожидания я коротал время перед выходом в телестудию, листая газету за чашкой кофе. Украдкой вставил свой бутафорский зубной протез в рот — мне интересно было посмотреть на реакцию присутствующих. Ведущие программы подошли поздороваться. Женщина остановилась напротив меня, ее коллега за моей спиной. Так как за столом я сидел не один, ведущая спросила, кто из нас профессор кафедры стоматологии. Я поднялся, протянул руку для рукопожатия, открыл рот и улыбнулся. Сотрудница испуганно подалась назад к стене и забормотала что-то о недопонимании. Я вынул вставную конструкцию, и в ее взгляде промелькнули удивление и облегчение. Комментируя произошедшее, мужчина с сожалением заметил, что в комнате не работает камера. Он хотел бы показать зрителям реакцию отвращения при виде больных зубов.

Интересно, однако, что ведущая отказалась признать, что отреагировала именно так. По ее словам, она всякое повидала и никогда не выдала бы своих негативных чувств по отношению к интервьюируемому. Что ж, спорить не стану. Признаться, я также сожалею, что ситуация не была записана на камеру. Произошедшее заслуживает внимания во все не в ракурсе использования в качестве наглядного примера в ходе дискуссии на тему человеческой реакции. На самом деле это яркое доказательство того, что рот — деликатная зона и что мы воспринимаем людей в зависимости от того, как оцениваем состояние их зубов и ротовой полости.

Мой зубной протез кто-то украл. Это не страшно, ведь настоящие зубы со мной. И не стоит использовать подобную конструкцию к месту и не к месту, ибо есть риск, что это будет воспринято как попытка подшутить над физическими недостатками человека. Я достиг своей цели и получил представление о том, через что другим людям приходится пройти. Для них речь идет не о единичном случае, не о забавном недоразумении в телестудии, а о долгой жизни, когда изо дня в день, страдая от нездоровых зубов, приходится ежечасно ожидать негативной реакции окружающих и томиться сильным чувством стыда».