

«Поговорим о красивой улыбке».

Ничто не делает человека таким привлекательным, как красивая белоснежная улыбка, которая в современном мире буквально считается частью имиджа. Правильный выбор средств гигиены полости рта, регулярный уход, сбалансированное питание, а также своевременное обращение к стоматологам - все эти меры служат залогом здоровья зубов и дёсен. Не стоит пренебрегать этими важными правилами, ведь они помогают чувствовать себя уверенней и сохранить красивую улыбку на долгие годы.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих вопросы стоматологии и красивых зубов. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Аболмасов, Н.Н. Правдивая стоматология : «букварь» для родителей и детей, бабушек и дедушек, здоровых и не только - и в общем для всех, кто хоть раз обращался за стоматологической помощью / Н.Н. Аболмасов, И.Н. Аболмасов. - Смоленск : [б. и.], 2020. - 247 с. : ил., цв. ил., портр.</p> <p>Добросовестный специалист должен успокоить больного и помочь, предложив различные варианты лечения в зависимости от медицинских показаний и финансовых возможностей пациента.</p> <p>Прочитав эту книгу, вы будете обладать определёнными знаниями о зубах в различном возрасте, об основных методах диагностики и лечения, обоснованности их проведения и своей осведомлённостью сможете снизить уровень напряжённости между врачом и пациентом. Вы узнаете, как подарить стоматологическое здоровье своим детям и что необходимо делать для сохранения зубов на протяжении всей жизни, на какие признаки надо обращать внимание, даже если они не причиняют неудобств.</p>
	<p>Агаджанян, Э.Г. Записки доброго стоматолога / Э.Г. Агаджанян. - М. : Омега, 2011. - 176 с. : ил. – (Доктор Болотовский рекомендует).</p> <p>Рано или поздно у каждого из нас начинаются проблемы с зубами, и мы идём на приём к стоматологу. Но много ли мы знаем о зубах? Что делать при зубной боли, стоит ли отбеливать зубы и как, какой вариант протезирования выбрать, что такое современная имплантация, как сохранить зубы здоровыми и можно ли их лечить без боли, что нужно знать родителям и так далее. На страницах этой книги вы найдёте ответы на эти и многие другие вопросы. Ирония, юмор, простота и лёгкость изложения, эмоциональность и несомненный литературный талант автора, а также забавные случаи из практики делают чтение книги не просто полезным, но и по-настоящему увлекательным занятием!</p> <p>Книгу можно прочитать здесь: https://royallib.com/read/agadjanyan_emil/zapiski_dobrogo_stomatologa.html#0</p>
	<p>Бондарева, Т. Свои зубы навсегда : [жизнь без потери зубов - это реально! Новые реалии жизни: почему инженерная стоматология устарела. Концепция «Человек изначально идеален» - новые правила сохранения зубов. Как привить ребенку привычку к гигиене. Чудо формирования зубов и прикуса. Пять важнейших функций зубов] / Т. Бондарева. – М. : Времена : АСТ, 2020. - 204, [1] с. : ил. - (Методики-хиты).</p> <p>Каждый из нас мечтает о своих зубах навсегда, но часто мы не задумываемся, что эволюционная теория Дарвина завела медицину в глубокий тупик. Мы привыкли два раза в год ходить к стоматологу, терпеть очередное лечение, а потом через несколько лет удалять все постройки стоматолога, казалось бы, поставленные прочно и на века, и заменять их имплантатами и протезами. При этом думаем, что головные</p>

	<p>боли, остеохондроз, артриты, невроты – это неизбежность возраста, не связывая ухудшение состояния с недавно поставленной пломбой или коронкой.</p> <p>Автор этой книги придерживается совершенно другого подхода – человек изначально идеален. Человеческий организм – это саморегулирующаяся система, способная к восстановлению. Зубы тоже можно сохранить, если уважать законы природы, создавшей нас. Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/t-v-bondareva/svoi-zuby-navsegda/</p>
	<p>Константинов, Ю.М. Красота и здоровье зубов : белоснежная улыбка / Ю.М. Константинов. – М. : Центрполиграф, 2013 (Ульяновск : Ульяновский дом печати). - 158, [1] с. - (Карманный целитель).</p> <p>Нет ничего хуже зубной боли... Но, слава богу, давно канули в Лету те времена, когда поход к дантисту приводил больного в не меньший ужас, чем сама боль... Сегодня лечить зубы не больно, сегодня ДОРОГО! Выход один: хранить здоровье зубов смолоду, а к стоматологу заглядывать только на профилактический осмотр. Как добиться этого и сохранить до старости белоснежную улыбку – расскажет книга.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/uriy-konstantinov/krasota-i-zdorove-zubov-belosnezhnaya-ulybka/</p>
	<p>Красота и здоровье зубов - это реально! : рекомендации стоматолога / авт.-сост. А. Оршанская. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 124, [1] с. : ил. - (Серия «Медицина для вас»).</p> <p>Каждый человек мечтает иметь ослепительную белоснежную улыбку. Только для этого необходимо тщательно следить за здоровьем зубов: регулярно и правильно их чистить, поддерживать здоровье дёсен, своевременно устранять возникающие проблемы, в случае необходимости вовремя обращаться к стоматологу, вести здоровый образ жизни и правильно питаться.</p> <p>В этой книге содержится вся необходимая информация об этом, а ещё о том, какие бывают нарушения и заболевания зубов и как с этим справиться, чтобы сохранить свои зубы здоровыми и красивыми до глубокой старости. Вы узнаете, в каких случаях человек может самостоятельно решить проблему, а когда нужно обращаться за профессиональной помощью. Помимо ценных советов, в книге содержится масса рецептов народной медицины, которые помогут облегчить зубную боль, устранить неприятный запах изо рта, избавиться от кровоточивости дёсен и пр.</p>
	<p>Крылов, К.В. Мои здоровые зубки / К.В. Крылов, Г.М. Крылова. – М. : АСТ, 2019. - 186, [4] с. : ил., табл. - (Серия «Доктор Блогер»).</p> <p>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.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/galina-krylova-18484415/moi-zdorovye-zubki/</p>



Кузнецова, М.В. Злые зубы : [как перестать бояться стоматолога и начать жить] / М.В. Кузнецова. – М. : АСТ, 2019. - 189, [2] с. : ил. - (#доказательно о медицине).

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 всё равно болят?

И многое другое, что изменит ваше отношение к стоматологии.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/marina-kuznetsova-18221788/zlye-zuby/>



Лечение болезней десен и зубов традиционными и нетрадиционными способами / [сост. Е.Л. Исаева]. – М. : РИПОЛ классик, 2010. - 254, [1] с.

С зубной болью знаком каждый. Однако мало кто знает, по какой причине возникают те или иные заболевания зубов и дёсен. Кроме того, редко кто задумывается, почему, собственно, болит зуб или кровоточит десна. В данной книге вы найдёте подробное описание болезней зубов и дёсен, имеющих одонтогенную природу, то есть прямое отношение к бичу нашего времени – кариесу. Кроме того, мы ознакомим вас с рецептами народной медицины, по которым вы сможете приготовить для себя средства, унимающие боль и устраняющие многие проблемы полости рта.



Лифляндский, В.Г. Здоровые зубы. Органы пищеварительной системы / [В.Г. Лифляндский ; науч. ред. В.Н. Федорев]. – СПб. : Амфора, 2015. - 62, [1] с. : цв. ил., фот. цв. - (Семейная энциклопедия здоровья).

Состояние зубов, являющихся преддверием желудочно-кишечного тракта, непосредственно влияет на здоровье. Нарушение акта жевания, обусловленного заболеваниями зубов (кариес, пульпит, парадонтоз), плохо установленные протезы, воспаление и травматизация слизистой ротовой полости приводит к заболеваниям не только органов пищеварения, но и всего организма.

В книге рассматриваются причины и факторы возникновения основных заболеваний зубов, знание которых позволяет лучше понять способы их предупреждения. Среди профилактических мер центральное место занимают питание, гигиена полости рта и самомассаж дёсен. Особое внимание уделено детской стоматологии: молочным зубам, исправлению прикуса. Представлены основные методы лечения различной патологии зубов, в том числе народными методами и лекарственными растениями, приведена скорая доврачебная помощь при острой зубной боли.

	<p>Сударикова, Н.А. 36 и 6 правил здоровых зубов : [продукты, полезные для здоровья. Секреты хранения зубной щетки. Рекомендации по правильной чистке зубов. Советы по выбору зубной пасты / Н.А. Сударикова]. – М. : Эксмо, 2011. - 189, [2] с. : ил. - (Библиотека здорового человека. 36 и 6 правил здоровья).</p> <p>Красивая улыбка, помимо внешней привлекательности, в наше время стала не только отображением человеческих качеств, черт характера, демонстрацией успешности в жизни, финансовых возможностей, но средством их достижения. В этой книге рассказывается, что надо делать, чтобы сохранить здоровье своих зубов.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://aupam.ru/pages/profilaktika/36i6_pzz/index.html</p>
	<p>Яспер, А. Зубы. Как у вас дела? : всё о связи жевательной системы и других частей тела / А. Яспер ; [пер. с нем. К.Е. Бочкаревой]. – М. : Эксмо, 2020. - 222 с. : ил.</p> <p>А вы знали, что зубы могут быть причиной мигрени, аритмии, проблем с кишечником, болей в разных частях тела и даже бессонницы? Конечно, речь не о той бессоннице, когда невозможно уснуть, мучаясь от зубной боли. Словно коварные тайные агенты, зубы провоцируют проблемы во всех системах организма, не привлекая к себе лишнего внимания. Мы же, пытаясь понять причину болезней, вынуждены месяцами ходить от врача к врачу.</p> <p>Автор книги Анетте Яспер более 20 лет занимается этим вопросом, и в своей книге она раскрывает удивительное воздействие зубов на весь организм человека через увлекательные истории из практики. А ещё она дает множество практических советов, чтобы у каждого была возможность сохранить здоровье зубов.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/anette-yasper/zuby-kak-u-vas-dela/</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Агушина, Т. Для красивой улыбки / Т. Агушина // <i>Будь здоров!.</i> - 2016. - № 2. - С. 35-38 : 1 фот., 1 рис.</p> <p>Статья о том, что для ухода за зубами кроме зубной пасты необходимо использовать зубную нить и эликсиры-ополаскиватели.</p>
	<p>Ангар, П. Проблемы с зубами / П. Ангар ; перевод М.С. Багоцкой // <i>В мире науки.</i> - 2020. - № 6. - С. 66-73 : 2 фот., 2 табл.</p> <p>Нашим зубам тесно, они перекошены и страдают от кариеса. Но так было не всегда. Статья рассказывает о влиянии изменения рациона человека вследствие эволюции на развитие болезней зубов.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://jurnal.net/v-mire-nauki-6-2020/</p>
	<p>Вирабова, И. От улыбки станет всем светлей : все об отбеливании зубов / И. Вирабова // <i>Работница.</i> - 2017. - № 3. - С. 32-33 : цв. ил.</p> <p>Статья посвящена профессиональному и домашнему отбеливанию зубов: даются советы и рекомендации профессионалов.</p>

	<p>8 советов стоматолога // Домашний очаг. - 2016. - № 11. - С. 160-161. На странице журнала «Домашний очаг» можно прочитать различные статьи в разделе «Стоматология» https://www.goodhouse.ru/tag/stomatologija/4/</p>
<p>Женское здоровье</p> 	<p>Даниленко, А. Сапфировые зубы / А. Даниленко // Женское здоровье. - 2016. - № 3. - С. 46-47. - (Правда или миф?). Действительно ли выравнивать зубы стоит только в детском возрасте? Правда ли, что брекет-системы принципиально отличаются друг от друга только ценой? Верно ли, что любая из них требует сложной ежедневной гигиены? Эти и другие популярные мифы об исправлении прикуса комментирует эксперт в области стоматологии, руководитель проекта Startsmile.ru Юлия Клоуда. Статью можно прочитать здесь: https://wh-lady.ru/sapfirovye-zuby/</p>
<p>Женское здоровье</p>	<p>Колесникова Е., Маникюр для зубов / Е. Колесникова // Женское здоровье. - 2013. - № 7. - С. 24-25. - (Личный опыт). Автор рассказывает о новой методике отбеливания зубов. Статью можно прочитать здесь: https://wh-lady.ru/manikyur-dlya-zubov/</p>
	<p>Микуленок, И. Секреты зубной щетки / И. Микуленок // Будь здоров!. - 2017. - № 2. - С. 70-76 : 1 фот. Представление о красоте на протяжении веков постоянно менялось. В разные времена люди восхищались то полными, то худощавыми фигурами, пышными причёсками и выбритыми головами, естественным цветом лица и его «боевой раскраской». То же самое можно сказать и об улыбке: жемчужно белые, ровные зубы не всегда и не везде являлись эталоном красоты</p>
	<p>Персин, Л. Ровные зубы - забота ортодонта / Л. Персин ; беседа вела С. Чечилова // Будь здоров!. - 2016. - № 5. - С. 41-45 : 1 фот. Беседа с заведующим кафедрой ортодонтии и детского протезирования Московского государственного медико-стоматологического университета Леонидом Персиным о самых эффективных методиках лечения зубо-челюстных отклонений. Ничто так не украшает человека, как улыбка. Сегодня можно сделать идеальными практически любые зубы, уверяет профессор. Враги зубов и челюстей - любые нарушения носового дыхания: ринит, аденоиды, искривление носовой перегородки. Язык не на месте, челюсть устремляется вперёд, происходит деформация зубных рядов, они искривляются. Лечить такого пациента должны два доктора – отоларинголог и ортодонт.</p>
	<p>Продукты, вредные для эмали! // Здоровье. - 2019. - № 11 (761). - С. 76-78 : фот. Зубная эмаль обеспечивает защиту и красоту наших зубов. Но многие продукты вредны для неё. Статью можно прочитать здесь: https://yandex.ru/turbo/zdr.ru/s/articles/produkt_vrednyj_dlya_emali https://jurnali-vsem.ru/zdorove/zdorove_11_noyabr_2019_.html</p>
<p>Женское здоровье</p> 	<p>Фокина, М. «Отбеливатель» для зубов / М. Фокина // Женское здоровье. - 2013. - № 5. - С. 34-35. - (Новые предложения). Сегодня на рынке появилось много новых средств, делающих улыбку белоснежной. Например, очень популярны домашние системы отбеливания зубов. О том, как правильно их выбирать и использовать,</p>

	<p>рассказывает стоматолог-терапевт столичной медико-санитарной части № 7 клинической больницы № 119 Федерального медико-биологического агентства РФ Екатерина Валерьевна Смотровая. Статью можно читать здесь: https://wh-lady.ru/otbelivatel-dlya-zubov-2/</p>
	<p>Хайдеман, К. Борьба за здоровую улыбку // GEO / GEO. - 2010. - № 5. - С. 138-149 : цв. фото и рис. - (ГеоМедицина). Микробы во рту - под электронным микроскопом их мир поражает своей неземной красотой. Но результаты жизнедеятельности некоторых таких микроорганизмов заставляют людей страдать и подвигают исследователей зубов на удивительные научные достижения. Строение зубов и их болезни, лечение зубов, стоматология завтрашнего дня - обо всём этом идёт речь в статье.</p>
	<p>Чечилова, С. Душ Шарко для зубов/ С. Чечилова // Будь здоров!. - 2016. - № 3. - С. 34-37 : 1 фот. Статья рассказывает об уходе за зубами и полостью рта с помощью электрических зубных щеток и ирригаторов. «Даже самая лучшая зубная щётка и самая дорогая зубная паста вычищают лишь третью часть остатков пищи и зубного налёта. Но то, что прячется между зубами, рано или поздно приведёт к возникновению зубного камня и иногда - воспалению дёсен. Домашний ирригатор справляется с этими проблемами запросто - подаёт мощную струю тёплой воды, которая вымывает накопившиеся в межзубных промежутках и зубодесневых складках остатки».</p>
Интернет-ресурсы	
	<p>Статья «7 секретов красивой улыбки» на сайте «Cosmopolitan» https://www.cosmo.ru/beauty/face/7-sekretov-krasivoy-ulybki/ Не секрет, что искренняя и открытая улыбка – одно из основных оружий девушки! Всем известно, что улыбающаяся женщина кажется мужчине более привлекательнее! Но какую улыбку можно считать по-настоящему красивой? И можно ли сделать её ещё более красивой? Разбираемся вместе с экспертом - руководителем профессионального подразделения компании Colgate Алексеем Кулюсовым.</p>
	<p>Статья «Как правильно ухаживать за зубами? 8 советов от стоматолога» на сайте 5-tv.ru https://www.5-tv.ru/news/287110/kak-pravilno-uhazivat-zazubami-8-sovetov-otstomatologa/ Как правильно ухаживать за ротовой полостью и предотвратить появление кариеса без больших затрат? Стоматолог Дмитрий Богуславский рассказал 5-tv.ru, каких правил нужно придерживаться, чтобы у вас была красивая улыбка.</p>
	<p>Статья «Как сохранить здоровые зубы и красивую улыбку?» на сайте Монастырёв.рф https://xn--80ae2aeegi5fxc.xn--p1ai/article/478 Один из горьких уроков жизни, с которым сталкиваются многие: запущенные проблемы с зубами - это очень неприятно и очень дорого. Чтобы не доводить ситуацию до крайности, нужно во всём поддерживать порядок. Если не хотите тратить целый день, а то и несколько на разгребание беспорядка - тратьте на уборку квартиры хотя бы 10-15 минут в день.</p>
	<p>Статья «Как сохранить зубы здоровыми» на сайте Стоматология на Щелковской «Диамед» https://smile4you.ru/blog/kak-sohranit-zuby/kak-sohranit-zuby-zdorovymi/ Зубы и дёсны каждого человека требуют особого, внимательного и ежедневного ухода. Соблюдение человеком правил гигиены ротовой полости является самым действенным способом для того, чтобы сохранить зубы здоровыми. Регулярная гигиена помогает защитить дёсны от воспаления, а зубы от образования кариеса, пародонтита и других разрушительных заболеваний.</p>

	<p>Статья «Как сохранить улыбку здоровой и красивой?» на сайте Нео-Дент https://neodenta.ru/articles/kak-sokhranit-ulybku-zdorovoy-i-krasivoy/</p> <p>Кто не мечтает о красивой улыбке? С достижениями современной медицины достичь блестящего результата - не проблема. Но важно как можно дольше сохранять здоровье и красоту собственных зубов, а не запускать уход и их лечение с последующей заменой на искусственные импланты.</p> <p>Что же поможет сохранить здоровую улыбку на долгие годы?</p>
	<p>Статья Натальи Бартуковой и эксперта Дины Садуллаевны Абакаровой «Как сохранить здоровье зубов: 12 рекомендаций стоматологов» на сайте Medaboutme https://medaboutme.ru/articles/kak_sokhranit_zdorove_zubov_12_rekomentatsiy_stomatologov/</p> <p>Зубы человека уникальны, как и его отпечатки пальцев. На Земле не встретить двух людей с идентичными зубами. А недавние исследования показали, что состояние полости рта оказывает влияние не только на красоту улыбки, уверенность в себе и качество жизни, но и может стать причиной развития заболеваний сердца и снизить вероятность наступления беременности у женщин.</p> <p>К счастью, существуют рекомендации стоматологов, которые помогут сохранить зубы крепкими и здоровыми до глубокой старости!</p>
	<p>Статья «Как сделать идеальную улыбку» на сайте Сети стоматологических клиник 32Дент https://yandex.ru/turbo/32dent.ru/s/kak_sdelat_idealnyuyu_ulybku.html</p> <p>А вы задумывались, как улыбка влияет на жизнь? По данным социальных исследований, люди с широкой открытой улыбкой более успешны. Благодаря филигранной работе стоматологов получить красивую идеальную улыбку может практически любой человек. Каждому пациенту врач подберёт те технологии, которые подходят в его клиническом случае.</p>
	<p>Статья «Красивая улыбка: комплексный подход» на сайте PRO Wellness https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/zdorove/krasivaya-ulybka-kompleksnyy-podkhod/</p> <p>Широкая белоснежная улыбка не только привлекает внимание окружающих, но и является важным показателем хорошего самочувствия. Однако сегодня здоровью полости рта зачастую уделяется недостаточно внимания, что наглядно демонстрирует статистика заболеваний.</p>
	<p>Статья Катерины Капустиной «Красивая улыбка: правила ухода за полостью рта» на сайте ООО «МедИнфо» https://www.medweb.ru/articles/krasivaya-ulybka-pravila-uxoda-zaplostyu-rta</p> <p>Правильная гигиена полости рта обеспечивает красоту и здоровье зубов. Она включает в себя несколько важнейших правил, которые необходимо соблюдать всем, кто желает как можно дольше сохранить собственные зубы. Если регулярно ухаживать за полостью рта, то можно предотвратить кариес, заболевания дёсен, неприятный запах изо рта и многие другие стоматологические проблемы.</p>
	<p>Статья «Ну-ка, зубы, встаньте в ряд» на сайте Частной клиники «Медик» https://stomatologiya.mcmedic.ru/stati/nu-ka-zuby-vstante-v-ryad</p> <p>Красивый ряд зубов даёт человеку множество преимуществ. Причём не только в личной жизни, но и на работе. Люди с ровными зубами воспринимаются лучше и чувствуют себя увереннее при разговоре. Кроме того, у них легче происходит пережевывание пищи, и они реже сталкиваются с кариесом. Однако похвастаться красивыми от природы</p>

	зубами могут далеко не все. Что делать?
	<p>Статья «Эстетическая стоматология. 10 признаков идеальной улыбки» на сайте Клиники PerfectSmile http://www.kirillkostin.ru/myblog/92-esthetic-dentistry1.html</p> <p>Природа (или Бог... это уж в зависимости от Ваших взглядов на жизнь) сделала нас разными. И в нашей неповторимости и уникальности есть своя прелесть. Но что делать, когда эта уникальность слишком уж выбивается за рамки наших же представлений о красоте? Как сформулировать свои претензии к природе (а может быть и к предыдущему вмешательству стоматологов)? Для оценки эстетической составляющей нашего лица, губ, зубов - всего того, что рождает красивую гармоничную улыбку, оказывается, существует очень много параметров. Именно ими и пользуются (по крайней мере, должны пользоваться) стоматологи при планировании изменений в Вашем облике.</p>