

СКВОЗЬ ЗУБЫ

Текст: Лариса Минаева

ОТ СОСТОЯНИЯ ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ ЗАВИСЯТ не только мимика, ОВАЛ ЛИЦА И РАБОТА ЖЕЛУДКА. Она влияет на осанку, память, сон и даже на «срок службы» ботокса. МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК ГОЛЛИВУДСКАЯ УЛЫБКА МОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ и продлить молодость.



**МАРИНА
СОЙКЕР.**

к. м. н., главный врач Московской областной стоматологической поликлиники и сертифицированный тренер по применению ботулинического токсина в стоматологической практике

точные скулы легендарной кинодивы Марлен Дитрих не были подарком природы. Знаменитый абрис лица восходящей звезды появился благодаря удалению коренных зубов. Стоматологи категорически против подобного «метода» контурной пластики. Каждый зуб должен быть здоров и на своем месте. И тому есть масса причин.

Сжимаем-разжимаем

Неровные, желтые, болезненные зубы испортят любую внешность, здоровье и настроение. И хороший стоматолог обязательно входит в список жизненно необходимых специалистов уважающей себя женщины. Ошибаются

те, кто думает, что стоматология отвечает только за лечение, удаление, выравнивание и протезирование зубов. Под контролем этой отрасли медицины находится состояние всей зубочелюстной системы, в которую входят: кости лицевого скелета, зубы, височно-нижнечелюстной сустав, жевательные и надподъязычные мышцы, мимические мышцы, губы, щеки, небо, язык и слюнные железы. И состояние каждого компонента этой «команды» влияет на внешность.

«Когда мы видим у пациента выраженные носогубные складки, опущение уголков рта, массивность нижней трети лица, — начинает разговор Марина Ивановна, — то понимаем, что очень часто в этом виноват не возраст. Именно за этими эстетическими проблемами скрывается ряд стоматологических проблем: например, дисфункция жевательных мышц, всем известный бруксизм, которым страдают практически 72 % наших пациентов».

Многие думают, что бруксизм — это когда человек скрипит зубами ночью. Что привычка эта неприятная, но не настолько, чтобы срочно бежать к врачу, — после отпуска само пройдет. Разочаруем оптимистов. Это приведет к нарушению функции жевательных мышц, появлению боли в области лица и, как следствие, к разрушению и патологической стираемости зубов, снижению высоты нижней трети лица, нарушению

прикуса и появлению повышенной чувствительности зубов. Перенапряжение жевательных мышц вызовет появление головной боли, боли и спазмов лицевых мышц. И одним отпуском или успокоительными на ночь это не лечится.

Напряжение лицевых мышц портит нашу внешность, но мы это почти не ощущаем, привыкнув жить, «стиснув зубы». Марина Сойкер считает, что сжатие зубов — нормальная реакция на стресс, но обращает внимание на то, что часто мы это делаем неправильно.

«Когда человек сжимает зубы, сокращаются жевательные мышцы, на поверхность зубов падает мощная сила. И если по каким-то причинам в результате деформации зубочелюстной системы нет эффективного сжатия зубов, нарушается функция всех жевательных и мимических мышц лица, а также мышц шеи и верхнего плечевого пояса. Именно анатомия жевательной поверхности координирует их деятельность. Как следствие, возникает массивность нижней трети лица, появляются первые морщины на шее. Параллельно наши пациенты начинают жаловаться, что они ночью храпят или у них возникает ночное апноэ. Это говорит о том, что имеется стоматологическая проблема».

Вот так теряем молодость, силы, зубы и здоровье. Тратим огромные деньги на психологов и косметологов, а результат не радует. Как тут не

разозлиться еще больше? Врачи этого не запрещают, но злиться тоже нужно правильно!

«Полноценное сжатие зубов дает возможность бороться со стрессовой ситуацией. Когда мы сжимаем зубы, надпочечники вырабатывают гормон страха, и мы принимаем жизненно важные решения. Но это происходит при максимальной сжатии зубов, — объясняет Марина Сойхер. — А если правильно сжать зубы не получается, то нам все равно нужно будет что-то сделать, чтобы адреналин поступил в кровь. Мы стучим кулаками по столу, кричим, плачем, бьем посуду, пытаемся разрядиться, а потом нам становится стыдно за свое поведение. А почему? Потому что мы просто не можем бороться со стрессом, у нас есть проблема с зубочелюстной системой. И нам нужно ее восстановить. Поэтому своевременное посещение стоматолога поможет человеку стать не только привлекательным, но и более адекватным».

Про ботокс и виниры

Ужасы советской стоматологии стали притчей во языцех, и все эстетические проблемы, о которых упоминает кандидат медицинских наук Марина Сойхер, у старшего поколения могли бы проявиться гораздо позже, если бы они регулярно посещали врачей-стоматологов и внимательно относились к своему стоматологическому здоровью. Но время не повернешь вспять. Современная косметология предлагает широкий ассортимент методов и препаратов для коррекции возрастных изменений, но сюрприз в том, что эффективность и длительность действия того же ботокса напрямую зависит от состояния зубочелюстной системы.



72%
ТАКОЕ ЧИСЛО
ПАЦИЕНТОВ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК
СТРАДАЮТ
БРУКСИЗМОМ

На то, что ботокс уже не тот, часто сетуют продвинутые клиенты косметологов. Если эффект исчезает быстрее, чем хотелось бы, мы готовы обвинять производителей, начавших выпускать более слабые составы, или врача, экономящего на препарате. Тем не менее одной из причин может быть гипертонус жевательных мышц. Но причем здесь морщины на

лбу? Прислушаемся к мнению эксперта.

«В косметологии и медицине мы все любим делить. И отдельно рассматриваем проблемы верхней, нижней и средней трети лица. Но все мышцы подчиняются другому закону — закону единства и борьбы противоположностей, статичности и динамики. При сжатии зубов у нас активируются мимические мышцы лба, а когда мы хмуримся, активируются жевательные мышцы. И становится понятно, почему после коррекции верхней трети лица ботулиническим токсином препарат действует не шесть — восемь, а всего два-три месяца, и морщины возвращаются. За этой проблемой скрывается дисфункция жевательных мышц, а за ней — диагноз «бруксизм».

Кроме того, дисфункция жевательных мышц влияет на появление таких проблем, как сколы керамики, зубов, растрескивание пломб. В моей практике есть случаи, когда пациенту поставили имплантат, все было прекрасно, и вдруг развивается периимплантит (воспалительный процесс в десневой и костной ткани в окружении установленного имплантата. — Прим. ред.). Или можно сделать прекраснейшие виниры, а через два-три дня пациент приносит нам их на ладони. Мы начинаем разбираться, проводить экспертизы. И оказывается, что техник и врач выполнили свою работу отлично, но на фоне гипертонуса жевательных мышц сила падала больше, чем могли выдержать опорные ткани зуба, и они разрушились.

Поэтому, когда на прием приходит пациент с такими проблемами, врачи-стоматологи в первую очередь рекомендуют провести меро-

приятия по коррекции гипертонуса жевательных мышц».

Расслабьтесь — и помолодеете

Увы, убивающее нашу красоту и здоровье напряжение в нижней трети лица становится привычным и почти неощутимым. Поэтому, нанося плановый визит стоматологу, попросите его проверить тонус ваших жевательных мышц. Если у вас появились сколы зубов или крошатся пломбы, ответственный врач сделает это сам. Самые распространенные методы диагностики — пальпация жевательных мышц и поверхностная электромиография (когда на жевательные и височные мышцы наклеивают электроды и снимают биопотенциал этих мышц). Превышение нормы будет показанием к биорелаксирующей терапии. Что предлагает современная стоматология?

«Мы применяем несколько различных методов, — рассказывает главный врач Московской областной стоматологической поликлиники Марина Сойхер. — Например, рекомендуем пациенту днем носить специальные шины, которые незаметны для окружающих и не мешают человеку. Для защиты зубов и расслабления мышц во время сна изготавливают стоматологические капы. Но это методики краткосрочные, они работают, только когда пациент носит шину или надевает капу. Также применяются фармакологические препараты, которые тоже вызывают мышечное расслабление, но они имеют ряд очень неприятных побочных эффектов и их действие ограничено временем приема.

С 70-х годов прошлого века для снятия мышечного тонуса применяется метод инъекций ботулинического протеина в жевательные и височные мышцы. И через две недели после проведения коррекции к нам приходит совершенно иной пациент: мы видим не квадратное лицо, а тот красивый овал, который был дан природой. Люди преображаются на глазах — ис-

чезают глубокие морщины, поднимаются уголки рта, и человек сияет улыбкой. Поскольку препараты ботулинического протеина обладают не только миорелаксирующим, но и выраженным анальгетическим и нейропластическим действием, наши пациенты преображаются не только эстетически, еще мы их избавляем от болевого синдрома».

Почему с возрастом у многих нижняя челюсть становится более массивной? Жевательные мышцы крепятся в углу нижней челюсти, а на повышенные нагрузки организм реагирует отложением дополнительных слоев надкостницы, поэтому лицо и становится квадратным. И наоборот, если кость не испытывает жевательной нагрузки из-за отсутствия зубов, наступает ее атрофия, что приводит к изменению соотношений нижней, верхней и средней трети лица. Но эти перемены могут быть обратимы.

«В любом возрасте показаны брекет-системы, и они творят чудеса. С их помощью мы можем скорректировать зубной ряд и влиять на нижнюю треть лица, — подчеркивает Марина Сойхер. — Поэтому, когда наши пациенты проходят стоматологическую реабилитацию, они на глазах преображаются. У очень многих после комплекса реконструктивной стоматологии мы снимаем показания к круговой подтяжке лица».

Рано или поздно отражение в зеркале перестает радовать. Мы сетуем на аврал на работе, переходный возраст ребенка и бессонницу. Впрочем, у каждой из нас свой список причин. На первый взгляд проблема решается очень просто. Современная косметология творит чудеса, и всецельные ботокс и гиалуроновая кислота способны вернуть коже гладкость и скорректировать поплывший овал лица в кратчайшие сроки. Но начинать борьбу с возрастом надо в кабинете у стоматолога. Только в этом случае дорогая косметологическая коррекция будет эффективна, а может, даже и не понадобится.

Все начинается с пломбы!

При появлении большинства проблем с внешностью и здоровьем мы привыкли пенять на стресс, экологию и дурные привычки. Их вклад никто не отменяет. Но здоровье закладывается в раннем возрасте, поэтому важно приучить детей регулярно посещать стоматолога.

В шесть лет у ребенка прорезаются шестые зубы, которых нет в молочном прикусе. Их положение задает высоту нижней трети лица, и она сохраняется на протяжении всей жизни. Часто детей приводят к стоматологу с уже пораженным шестым зубом. И важно спасти его, грамотно поставив пломбу.

Главный врач Московской областной стоматологической поликлиники Марина Сойхер предупреждает: «Уже у детей мы видим те изменения состояния зубочелюстной системы, которые во взрослом возрасте могут привести к появлению морщин лба, изменению овала лица, снижению нижней трети лица, опущению уголков рта. Все это произойдет, если пломба в детстве была поставлена неправильно».

У взрослых поводом посетить стоматолога будут знакомые многим тревожные сигналы:

- ✓ изменения овала лица, «квадратное лицо», массивная нижняя челюсть;
- ✓ асимметрия лица и тела;
- ✓ сколы коронок и пломб;
- ✓ головные боли и боли в шее;
- ✓ плохой сон по ночам;
- ✓ появление храпа или скрипа зубов.

Все это не пройдет само, но довольно эффективно корректируется специалистами. Главное — не пускать ситуацию на самотек.