

# Немного за тридцать

## Как сохранить красивую улыбку

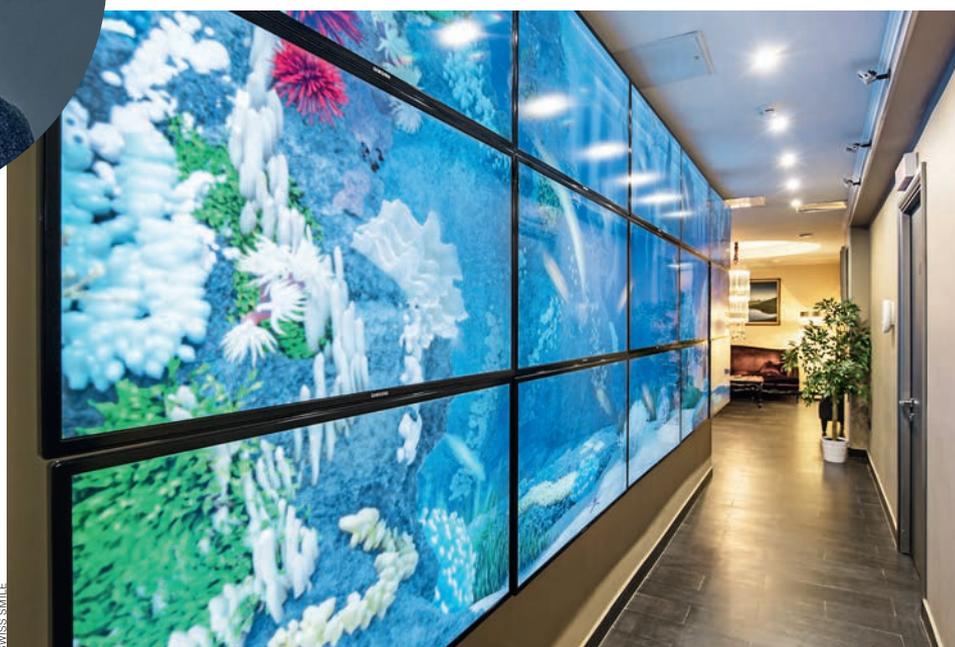


СТАНИСЛАВ ВАФИН,  
главный врач  
клиники SWISS SMILE

**О ТОМ,** с какими проблемами возраста сталкивается стоматология и как она их решает, рассказывает главный врач клиники Swiss Smile Станислав Вафин, стоматолог-ортопед, кандидат медицинских наук, гнатолог, доцент кафедры ортопедической стоматологии РУДН.

Первобытным людям своих зубов вполне хватало на их короткую жизнь. Сегодня мы живем до восьмидесяти лет, и, конечно же, зубы у нас стираются. Во время пережевывания пищи зубы контактируют друг с другом в среднем по 0,3 сек., это не так уж и много. Все остальное время рот полуоткрыт, зубы даже не стиснуты. Тогда что же приводит к стиранию зубной эмали и самих зубов и, как следствие, к визуальному старению улыбки? Во-первых, неправильный прикус. Во-вторых, бруксизм, ночное скрежетание зубами. Это обычно связано со стрессом и свойственно жителям больших городов. Существует даже такое заболевание, как патологическая сжимаемость зубов. Любители свежевыжатых соков, будьте осторожны! Диетологи давно исключили их из здорового меню — слишком много фруктозы, того же сахара. Кроме того, если вы пьете много цитрусового сока, из апельсина, грейпфрута или лимона, это ослабляет эмаль. О вреде сладких газировок говорить не буду.

Основа антивозрастной стоматологии — это не пломбы, отбеливание и виниры, это восстановление нижней трети лица. Со временем нижняя челюсть поднимается кверху, и мягкие ткани у нас провисают, появляются складки вокруг рта, носогубные складки увеличиваются. Если вы хотите избавиться от этих примет возраста во внешности, то без стоматолога не обойтись. Он возвращает природный размер зубов, челюсть возвращается в исходное положение, мягкие ткани натягиваются. Такие изменения заметно влияют на ваш внешний возраст. Поэтому в Америке и Европе косметологи не берутся за пациентов с проблемами в нижней трети лица, пока с ними не поработает стоматолог, который восстанавливает природную высоту зубов. Этот метод называется Dental Face — денальная подтяжка лица.



### ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ

от примет возраста во внешности, то без стоматолога не обойтись

Кроме того, видимость центральных резцов при спокойной улыбке каждые десять лет уменьшается на один миллиметр. Допустим, если в 19 лет эти зубы были видны на длину 11 мм, то в 30 лет они будут видны на 10 мм. Вам кажется, это мелочи? А в этих деталях все дело! Если у человека при улыбке не видны резцы, то он выглядит старше, эти один-два миллиметра приводят лицо к «золотому стандарту» красоты и молодости.

Высота зубов восстанавливается, как правило, реставрацией. Если собственные зубы в порядке, делаются просто керамические накладки, которые приклеиваются на свои зубы. В более сложных случаях, когда зубы разрушены, остатки удаляются, ставятся имплантаты. Не нужно бояться этого метода, керамические накладки практически такие же, как собственные зубы. Каких-то серьезных ограничений нет, кроме травмоопасного спорта и очень твердой пищи. Но вы же не будете грызть фундук в скорлупе? Уход достаточно простой: специальная паста для керамических виниров с алмазной пылью, которая их полирует, а не царапает. А также регулярная гигиена полости рта, чистка, у своего доктора.

