

COSMOPOLITAN

ФЕВРАЛЬ | 2018

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

Интим предлагать!

ЧЕГО ОН ХОЧЕТ
В ПОСТЕЛИ,
ПОДСКАЖЕТ
ГОРОСКОП

ВЕЧЕРИНКИ
В СТИЛЕ
НЮ

Такая
деловая

Макияж
на каждый день

В ЧЕМ
ПОЙТИ НА
СВИДАНИЕ?

Модные идеи
на стр. 43

ЭШЛИ
ГРЭМ:

«Мне
правится
быть
30-летней!»

+

15

героинь Cosmo
о том, как быть
счастливой
в любом
возрасте

#пролюбовь

16+ COSMOPOLITAN.RU

FEBRUARY 2018



4 266893 400017 18002

В КРЕДИТ!
Как грамотно взять
и вовремя отдать

ЭКСПЕРИМЕНТ

ИЩЕМ
МУЖЧИНУ
МЕЧТЫ
С ПОМОЩЬЮ
МАРКЕТИНГА

СПРОСИ СЕБЯ.

ЧТО С ТВОИМИ ЗУБАМИ

ЦВЕТ ИЗМЕНИЛСЯ

Серый оттенок говорит о том, что эмаль истончилась и сквозь нее просвечивает вторичный дентин, который появляется у нас со временем. Еще серыми становятся зубы, из которых удалили пульпу (нерв). А коричневеют или желтеют они из-за недостаточной гигиены полости рта, пищевых красителей, кофеина и табачных смол.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Подобрать щетку средней жесткости или не пожалеть денег на электрическую. Ты удивилась, насколько умными они стали! Например, Oral-B Genius Rose Gold двигается в разных плоскостях и даже пульсирует, размягчая налет; контролирует давление, чтобы при чистке ты не повредила десны и эмаль, и передает данные в приложение Oral-B App – можешь поделитьсь ими со стоматологом и понять, как чистить еще эффективнее.
- Пользоваться ирригатором – он предотвращает возникновение налета и зубного камня.
- «Как минимум два

раза в год проводить у врача профессиональную гигиену полости рта, – советует Степан Автандилян, главный врач-стоматолог клиники Smile Arts. – Она обычно состоит из очищения ультразвуком и методом AirFlow. Еще очень действенной считается система холодного отбеливания Amazing White. С ее помощью за час зубы можно отбелить на 8–10 тонов».

ЭМАЛЬ ТРЕСНУЛА

Надеемся, ты не делала домашнее отбеливание без назначения врача и не записывала мороженое горячим чаем! От этого разрушается минерал гидроксиапатит, из которого на 98% состоит зубная эмаль, и на поверхности зуба появляются трещинки.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Есть больше овощей, зелени, фруктов, ягод, кисломолочных продуктов и рыбы. Твоим зубам и деснам нужны содержащиеся в них кальций, белок, фосфор, витамины А, С, D, цинк, антиоксиданты, железо и жиры омега-3.



- Подумать о реминерализирующей терапии. Степан Автандилян объясняет, что она обычно состоит из 3–5 сеансов: врач очищает и высушивает эмаль и наносит на нее препараты с кальцием и фторидом натрия.
- Если трещина глубокая и заметная, стоит подумать о винирах.

ДЕСНЫ КРОВОТОЧАТ

«Это случается не только из-за неправильной гигиены, но и из-за общего состояния здоровья: сниженный иммунитет, нехватка питательных веществ и витаминов, прием некоторых лекарственных средств, гормональные сдвиги, например на фоне беременности», – объясняет Марина Мискевич, главный врач немецкого стоматологического центра. Десны можно повредить и механически, если чистить зубы щеткой со слишком жесткой щетиной или переусердствовать с зубной нитью.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Выяснить у врача, в чем причина кровоточивости. Часто она лишь признак более

серьезных проблем. Стоматологических среди них немало – от воспаления слизистой до разрушения тканей, которые окружают и удерживают зуб. Хорошо бы проверить организм в целом.

КАРИЕС ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТО

Помимо очевидной причины – плохой гигиены полости рта – он может стать постоянным гостем и из-за недостаточного развития эмали. Марина Мискевич добавляет, что еще виноватыми могут оказаться неправильное питание, ослабленный иммунитет, нарушения в эндокринной системе, заболевания желудочно-кишечного тракта. Кариес часто

появляется в период беременности и кормления малыша, когда зубам не хватает «строительного материала».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Не реже 2–3 раз в год посещать стоматолога, чтобы выявить кариес и избавиться от него.

ЗУБЫ ПОЮТ

Так они могут реагировать на холод или на кис-

6

больных зубов есть у каждого россиянина, выяснили в центре ВОЗ при ИГМСУ.



ИМЕЙ В ВИДУ
Из-за рекламы нам кажется, что зубы должны быть белоснежными, как бумага для принтера. Но их естественный цвет скорее молочный с оттенками желтого, бледно-голубого или светло-серого. Отбеливание стоит делать, если ты комплексуешь из-за природного тона настолько, что даже не можешь спокойно улыбаться.

лое, и причин у повышенной чувствительности несколько. Во-первых, агрессивная гигиена – использование жесткой щетки и пасты с очень крупными неровными частицами. Во-вторых, неправильный прикус, из-за него корни зубов оголяются, а нагрузка на каждый увеличивается.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Исключить из рациона кислые напитки.
- Менять щетку и пасту.
- Проконсультироваться с ортодонтом, ортопедом и парадонтологом.

ПРИКУС ИЗМЕНИЛСЯ

Часто причина в зубах мудрости. «Они начинают формироваться в 6–7 лет, но лишь у 2% людей занимают правильное положение, – говорит Анастасия Кобликова, врач-ортодонт немецкого стоматологического центра. – Почти у 25% населения они находятся под десной и при недостатке места в зубном ряду давят на остальные зубы, те смещаются и встают скученно».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Удалить зубы мудрости и выправить остальные брекет-системой или капой. Это не просто вопрос красивой улыбки (хотя и ее тоже). Правильное положение всех зубов защитит от многих проблем – стираемости, нарушения в работе челюстного сустава и даже от головной боли.