



Здоровье



От улыбки станет всем светлей!

Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужна не только гигиена полости рта, но и правильное питание. Какие продукты укрепляют зубную эмаль, а какие разрушают?

Что полезно зубам

Лучшие друзья зубов – фтор и кальций. Источники фтора – рыба (скумбрия, минтай, треска, лосось, камбала и другие), грецкие орехи, хлеб из муки грубого помола и чай. Кальцием богаты миндаль, фасоль и соя, кунжут, изюм, курага и другие сухофрукты, зеленые овощи (капуста, салат, особенно укроп, петрушка, щавель). Но самый известный источник кальция – это, конечно, молочные продукты. Однако не все они хороши для зубов. От сладких молочных коктейлей и мороженого вреда, пожалуй, будет больше, чем пользы. Во-первых, они содержат сахар, который портит зубы. Во-вторых, сахар, как и соль, мешает усвоению кальция. Самый полезный из

молочных продуктов – сыр, особенно его твердые сорта. Они богаты казеином и фосфатами, которые восстанавливают зубную эмаль. Кстати, кальций, так необходимый для зубов, активно выводится из организма под воздействием кофеина, алкоголя и табака.

Зубам также нужны железо и витамин B12, недостаток которого может вызвать утончение слоя слизистой, приводящее к появлению язв и воспалению языка. Источником железа и витамина B12 служит мясо. Витамин C, которым богаты апельсины и болгарский перец, стимулирует обменные процессы. Недостаток витамина C – всем известная цинга, при которой кровоточат десны и выпадают зубы.

Все перечисленные полезные продукты окажут положительное воздействие не только на ваши зубы, но и на весь организм в целом. Употребляйте их регулярно – и вы получите нужный объем витаминов и минералов, необходимых для хорошего самочувствия.

Кроме того, зубам требуется нагрузка. Ее обеспечивают грубоволокнистые продукты. Грубая пища поддерживает здоровье десен и связок, закрепляющих в них зубы, и стимулирует нормальное кровоснабжение. Конечно, жилистое мясо создаст большую жевательную нагрузку, но гораздо полезнее овощи и фрукты, такие как редис или морковь. Их твердые волокна очищают зубы и массируют десны не хуже зубной щетки.



Продукты, которые разрушают зубы

Бактерии, живущие во рту и вызывающие кариес, используют для роста и размножения сахара. Чем больше сладкой и содержащей крахмал пищи мы употребляем, тем быстрее идет процесс. Доступнее всего для бактерий рафинированный сахар, который содержат кондитерские изделия: конфеты, шоколад, сдобные булочки, сладкие жвачки и напитки. У сладких блюд есть еще один недостаток – они мягкие и не дают жевательной нагрузки. В качестве сладостей лучше есть сухофрукты.

Некоторые продукты содержат кислоту, которая разрушает эмаль. Опаснее всего газированные напитки. При частом употреблении они могут вызвать некариозное разрушение поверхности зубов, то есть эмаль разъедает кислота, а не бактерии. К такому же эффекту могут привести кислые фруктовые соки и цитрусовые в больших количествах.

Для эмали зубов вредна очень холодная или горячая пища. Еще вреднее – резкий перепад температур (горячий кофе с мороженым или холодной водой). От этого могут образоваться микротрещины.

Вопрос – ответ

Как быть, если ...

На вопросы наших читателей о получении медицинской помощи по полису ОМС отвечает начальник отдела организации ОМС Новокузнецкого филиала ТФОМС Кемеровской области – Кузбасса Наталья ПЕТРОВА.

– В поликлинике прикрепления мне не могут провести обследование. Где я могу получить необходимую медицинскую помощь бесплатно?

– Если в поликлинике прикрепления нет возможности оказать пациенту необходимую медицинскую помощь в рамках программы обязательного медицинского страхования и в утвержденные сроки, то лечащий врач должен направить пациента в другую медицинскую организацию, работающую в сфере ОМС, оформив ему направление формы 057/у-04.

Следует знать, что объем необходимых пациенту исследований определяет лечащий врач, исходя из медицинских показаний и руководствуясь стандартами

оказания медицинской помощи. При наличии медицинских показаний лечащий врач выдает пациентам направления на различные лабораторные и инструментальные диагностические исследования, консультации врачей-специалистов, на госпитализацию. Медицинская помощь по ОМС в плановой форме предоставляется с учетом соблюдения существующей очередности.

– Я хотела сделать УЗИ органов брюшной полости, но терапевт не выдал мне направление. Сделала исследование за свой счёт. Могу ли я получить компенсацию затрат?

– Основанием для оказания бесплатной медицинской помощи по полису ОМС является направление, выданное лечащим врачом. Если медицинские показания для проведения исследования отсутствуют, но пациент хочет по личной инициативе пройти какое-либо обследование, то эти услуги будут оказаны ему на

платной основе, даже если они входят в территориальную программу ОМС.

В настоящее время процесс предоставления гражданам медицинской помощи на платной основе регламентируется постановлением Правительства Российской Федерации от 11.05.2023 № 736 «Об утверждении Правил предоставления медицинскими организациями платных медицинских услуг».

Возмещение расходов на платные медицинские услуги законодательством об обязательном медицинском страховании не предусмотрено. При получении медицинских услуг на платной основе пациенты в обязательном порядке подписывают договор о предоставлении платных услуг.

– Можно ли удалить папилломы по полису ОМС? К какому врачу для этого нужно обратиться?

– Да, можно. Заболевания кожи и подкожной клетчатки включены в перечень заболеваний и состояний, оказание медицинской помощи при которых осуществляется бесплатно по медицинским показаниям. В данном слу-

чае пациентам нужно обратиться к врачу-хирургу поликлиники прикрепления. Хирургическое удаление новообразований кожи (папилломы, родинки) проводится в плановом порядке, не требует госпитализации, проводится под местным обезболиванием в условиях хирургического кабинета поликлиники или в центре амбулаторной хирургии. После удаления биоматериал направляют на гистологическое исследование с целью определения характера новообразования.

– Как узнать, к какой поликлинике я прикреплен?

– Узнать, к какой именно поликлинике вы прикреплены, можно на портале «Госуслуги». Для этого в личном кабинете на Госуслугах нужно перейти в раздел «Документы», затем в раздел «Здоровье» и нажать кнопку «Моя поликлиника». На экране отразится название медицинской организации, к которой вы прикреплены.

На портале «Госуслуги», также, можно найти сведения о полисе ОМС. Для этого в разделе «Здоровье» нужно нажать кнопку «Полис ОМС». На

экране отразится информация о полисе – штриховой код и единый номер полиса ОМС, сведения о регионе страхования и название страховой медицинской организации.

– У меня полис ОМС, полученный в Томской области. Могу ли я с ним обратиться в мусковскую поликлинику для получения плановой медицинской помощи?

– Да, можете. Полис ОМС действует на всей территории России. Если вам понадобится экстренная медицинская помощь, вы сможете получить её в любом ближайшем медицинском учреждении даже без паспорта и полиса ОМС. А вот плановая медицинская помощь оказывается в поликлинике прикрепления либо в другой медорганизации по направлению лечащего врача. Следовательно, гражданину нужно прикрепиться к поликлинике по месту фактического пребывания. Для этого вам необходимо обратиться в выбранную поликлинику лично или через своего представителя и написать заявление о выборе медицинской организации.