

## профессия для тех, кто не боится работы

Если быть совсем точными, этим летом исполнится ровно 23 года с тех пор, как Наталья Владимировна приняла первого пациента в стоматологической поликлинике, расположенной на улице Гагарина. С тех пор она рабочее место не меняла. Ведет упорную борьбу с кариесом всё в том же кабинете, и всё с тем же энтузиазмом. Впрочем, изменений в работе стоматолога за двадцать с лишним лет всё же произошло немало.

- Я пришла работать на «прылку» - этаким мотор со шнуром. Боры тогда у нас были стальные - ужасно тупые! Не было расширителей... Словом, всё было очень допотопным, - вспоминает стоматолог, не скрывая: она бы не хотела вернуться к тем временам. Ведь гораздо приятнее работать так, как сейчас: с современным щадящим оборудованием, качественной анестезией, хорошим пломбирочным материалом. Руководство муниципальной стоматологической службы заботится о том, чтобы уровень работы соответствовал современным стандартам. В здании поликлиники сделан хороший ремонт - пациентам здесь должно быть уютно. И хорошая команда врачей - тоже заслуга руководства. Хотя как раз кадры в киселевской стоматологии (да и не только в киселевской!) - сегодня довольно серьезная проблема. Некому прийти на смену опытным врачам. И на протяжении нашего с Натальей Владимировной разговора доктор то и дело невольно возвращается к наиболее волнующему вопросу: городу нужны молодые специалисты!

Сама она еще класса с седьмого всё для себя решила: после школы пойдет в медицинский. Поступить туда тогда было очень сложно. Но и выпускников в её родной школе (выросла наша героиня в Омске) готовили серьезно. Из всего класса Наталью только двое ребят не смогли поступить в вуз. Остальные стали студентами - кто в политех пошел, кто - на журфак. А она поехала в Кемерово: в медицинский институт, где в те годы конкурс составлял 6-7 человек на место. Поступила. И с тех пор ни на секунду не пожалела о том, что выбрала эту профессию. Хотя оказалось, что в медицинский институт не только поступить сложно. Учеба там тоже - не «малышка». Наталья Владимировна готова дать совет всем сегодняшним школьникам, мечтающим о медицине: успешно сдать ЕГЭ - еще недостаточно. Надо быть готовым к тому, что как минимум первые два года в вузе на веселую студенческую жизнь не будет оставаться ни времени, ни сил. Всё будет отнимать учеба.

Когда вы последний раз грызли такую морковку? Много лет назад, еще в детстве? Тогда вы, быть может, знаете, что такое зубная боль? А мы знаем, что через несколько дней отметят профессиональный праздник люди, которые выбрали главным делом своей жизни борьбу с этой болью, делая наши зубы красивыми и здоровыми. Девятого февраля - День стоматолога. Поздравления в этот день будет принимать и Наталья Владимировна Андрюкова - врач-стоматолог, чей стаж в профессии уже перешагнул двадцатилетнюю отметку.

Будущему врачу предстоит многому научиться.

Однако сегодня, констатируют Наталья Владимировна и её коллеги, далеко не все молодые люди готовы тратить лучшие годы на упорную учебу. Да и те ребята, которые получают медицинское образование, не идут потом в муниципальные поликлиники, предпочитая им коммерческие учреждения. Достойно заработать можно и в городской клинике. А вот нагрузка у частников - намного меньше!

- Знаете, а ведь и среди пациентов в последнее время встречается такое мнение: в частных клиниках зубы лечить дороже, зато и оборудование там лучше, и материалы пломбирочные... - вклиниваюсь я в рассказ врача, хотя сама, оценив обстановку стоматологического кабинета, уже начинаю сомневаться, что это соответствует действительности.

- Да разве главное в лечении - новые кресла или красивый ремонт в клинике? - удивляется такой позиции Наталья Владимировна. - Какой бы современной ни была больница, самое важное для пациента - это руки доктора, независимо от того, где он работает. Можно найти золотые руки в скромной сельской поликлинике, но не найти - в профессорском кресле!

С этим я полностью согласна.

## Главное - изменить отношение пациента к здоровью

Слушая, как Наталья Владимировна рассказывает о своей работе, невозможно усомниться в том, что она искренне любит свою профессию. Да и как не любить?

- Мы столько времени проводим на работе, посвящаем ей значительную часть жизни. Поэтому работа должна приносить удовлетворение и радость. Жить не в ладу с собой было бы очень тяжело, - объясняет моя собеседница.

На первый взгляд, работа стоматолога может показаться неблагодарной. Каждый день доктор сталкивается с болью и страхом. Кто из нас любит лечить зубы? Большинство людей вздрагивают, только услышав жужжание бор-машины! А вот сами стоматологи, влюбленные в свою профессию, уверенные, что их работа - очень даже благодарная. Трудная - спору нет (да

и в какой профессии нет издержек, скажите на милость?). Но и не лишена радостных моментов. Интересно каждый день встречаться с разными людьми. Приятно осознавать, что ты помогаешь кому-то, избавляя от страданий.

Только представьте: на прием к врачу приходит пациент, во рту у которого - одни проблемы. Тут задача стоматолога - не просто избавить человека от острой боли. Надо убедить его довести лечение зубов до самого конца. Втолковать, что заботиться о здоровье зубов надо постоянно, а не только тогда, когда щеку раздувает флюсом. Вот когда этот пациент изменит свое отношение к своему здоровью и станет приходить к врачу, как и положено, два раза в год - просто для профилактического осмотра, врач и почувствует истинное удовлетворение от своей работы.

Тут, наверняка, кто-то подумает (как подумала и я): конечно, мы бы и рады лечить зубы вовремя, да где же взять столько денег? Однако бесплатная стоматология вовсе не осталась в советском прошлом. И сегодня можно вылечить зубы совершенно бесплатно - по полису ОМС. Причем, материалы при бесплатной пломбировке в наших поликлиниках используются вполне достойные, - уверяет врач. Главная трудность - взять талон, ведь для этого придется прийти в поликлинику с утра пораньше. Для многих, оказывается, это проблема, достаточная, чтобы и вовсе отказаться от бесплатного приема. Но и её, объясняет Наталья Владимировна, легко решить: если нет острой боли, записаться можно заранее - по Интернету или через терминал. Но, конечно, намного лучше вообще не доводить свои зубы до плачевного состояния. Хотя современному человеку очень трудно избежать зубной боли. Наталья Владимировна привела безрадостные данные: от кариеса страдают 95 процентов людей. И причина наших проблем - в образе жизни.

## Кариес -

## болезнь цивилизации

- Почти вся наша пища - мягкая, - рассказывает стоматолог. - Твердую морковку сегодня гры-



зут разве что только дети. А вот наши бабушки и дедушки с аппетитом хрустели репой да брюквой. И зубы были у наших предков намного здоровее.

Как я поняла, главный недостаток мягкой пищи - в том, что она не дает достаточной нагрузки нашей зубочелюстной системе. И та без должной тренировки... атрофируется. Кроме того, наша привычная еда - липкая, особенно любимые всеми кондитерские изделия. Вот и оседает на зубах вредный налёт. Из поколения в поколение зубы становятся всё слабее.

Стоит учитывать и тот факт, что кариес имеет инфекционную природу. Не успевает маленький человечек появиться на свет, как любящие родители, целуя, передают ему все микроорганизмы, населяющие их ротовую полость. А последних, по подсчетам специалистов - порядка 700 видов! И далеко не все - полезные.

Еще до года большинство малышей знакомятся со вкусом конфет. «Ему ведь хочется!» - родители никак не возьмут в толк, что тут страшного. А вот стоматолог настаивает: ребенок не должен пробовать сладости до трех лет! В то же время приучать сына или дочку к ежедневному ритуалу чистки зубов взрослые не торопятся. Как и вести ребенка к стоматологу из-за какой-то маленькой дырочки. Всё равно зубки молочные, скоро выпадут.

Вот так, с детского возраста, мы и начинаем наживать себе проблемы с зубами. При этом их вполне можно пусть и не избежать вовсе, но хотя бы свести к минимуму. Наталья Владимировна дала нам несколько ценных советов о том, как сохранить здоровье зубов. А всем своим коллегам в преддверии профес-

сионального праздника пожелаю...

...терпения. - Терпение - это то, чего всегда не хватает в нашей жизни. Не буду скрывать, работа стоматолога связана с нервным напряжением. А врачи - обычные люди, у которых могут быть проблемы, плохое самочувствие. И мы не застрахованы от ошибок. Поэтому очень важно относиться друг к другу терпимее. И учиться прощать друг друга!

## Стоматолог рекомендует:

### - Зубная щетка - дважды в день!

Чистите зубы два раза в день. Первый раз - сразу после (а не до!) завтрака. Вы ведь не хотите, чтобы остатки пищи, съеденной с утра, оставались с вами весь день? Хотя, лучше почистить зубы до еды, чем не чистить их вообще. После чистки поверхность каждого зуба становится гладкой, и все загрязнения просто «скатываются» с неё. А нечищенные зубы - как ёжики, собирающие своими иголками всё, что оказывается во рту. Так и появляется зубной камень!

Вечером, перед сном, рекомендуется почистить зубы во второй раз. Всю ночь во рту будут чистота и порядок!

### - Кальций - из натуральных продуктов

Всем известно, что для здоровых зубов нужен кальций. Но не всякий, - уточняет врач. Принимать БАДы с содержанием кальция - небезопасно, ведь мы не знаем, как этот элемент усвоится организмом, пойдет ли на благо или во зло. Лучше налегать на молочные продукты - творожок, сыворожку, молоко. Но и тут есть нюансы. Во-первых, кальций выводится из организма ежедневно. А значит, накопить его впрок не получится. Надо обеспечивать поступление ценного элемента каждый день. Во-вторых, усвоение кальция происходит ночью. Так что стакан молока или йогурта наибольшую пользу принесут, если будут съедены за ужином.

### - К стоматологу - вовремя

Даже если ваши зубы - в порядке, посещать кабинет стоматолога следует на реже, чем каждые полгода. Для профилактических осмотров. А детям ходить на такие приемы надо каждый сезон - раз в три месяца. При таком подходе и страха перед стоматологическим креслом у малыша не появится. Он будет знать, что доктор в белом халате просто посмотрит его зубки. А если и найдет в них маленькую дырочку, лечить её будет почти не больно - потому что мама привела ребенка на прием вовремя.

Надеемся, эти советы вам пригодятся. Будьте здоровы!

Алёна ФЕНДЕЛЬ  
Фото автора