**ТЕШ АВЫРТСА НИШЛӘРГӘ?**“Авыру күренмәгән урында оялый, ә иң күренгән җиргә килеп чыга”, – ди Кытай белгечләре. Борынгы көнчыгыш акыл ияләренең тирән мәгънәле бу сүзләре аеруча тешләргә туры килә. Әйе, энҗедәй ап-ак тешләрен җемелдәтеп елмайган кешеләргә сокланып карыйбыз. Тик, кызганычка каршы, бозык тешләрне күрсәтмәс өчен авызны кул белән каплап көлүчеләр ешрак очрый.  Табибларга билгеле булганча, эмаль, кариес, пародонтоз кебек теш авырулары, гадәттә, авыз куышлыгы гигиенасын сакламаудан һәм организмда кальций җитмәүчелектән барлыкка килә.  Стоматолог-терапевт:

• Көнгә ике тапкыр фторлы паста белән тешне чистартырга.

 • Көн саен теш араларын чистартырга.

• Дөрес тукланырга: күбрәк яшелчә һәм җиләк-җимеш ашарга, баллы ризыкларны сирәгрәк кулланырга.

 • Стоматологка ешрак мөрәҗәгать итәргә.

Онытмагыз, авыруны башлангыч чорында дәвалау җиңелрәк.  Стоматолог-ортопед:  Әгәр тешегез салынмалы протез булса, аны булдыра алганча гел кияргә тырышыгыз. Хәтта озаклап хастаханәдә ятканда да, тешне киеп йөрергә кирәк. Шулай эшләмәгәндә, калган тешләр буш урынга авыша башлый, нәтиҗәдә, протез яңадан үз урынына кереп утыра алмаячак.

Стоматолог-ортодонт:  Ә бу киңәш әти-әниләр өчен. Балагыз күбрәк чи яшелчә һәм җиләк-җимеш, балык, сөт ризыклары ашасын. Организм алардан теш системасының дөрес үсешен тәэмин итүче витамин, кальций, фосфор алачак. Бала теше өчен каты ризык чәйнәү дә файдалы. Тешкә үзенчә бер гимнастика була бу.  Чынлыкта, тешләрне тәртиптә тоту бик җиңел. Бу кагыйдәне без кечкенәдән беләбез һәм йөз кат ишеткәнебез бар. Тешләрең сау-сәламәт булсын дисәң, иртә-кич ким игәндә 2-3 минут дәвамында чистартырга кирәк. Паста ярдәмендә теш юу бактерияләрнең 60%ыннан арынырга ярдәм итә. Авыз куышлыгында микроблар калмасын өчен, авызны төрле төнәтмәләр белән чайкарга була. Елга ким дигәндә ике тапкыр теш табибына күренү мәҗбүри! Тешләрең сызламаса да, табиб янына барып кайтырга кирәк. Кариес булмасын дисәң, кайнардан соң салкын, ә салкыннан соң кайнар әйбер ашама. Температурадагы каршылык эмальны какшата һәм тешләр уылучанга әйләнергә мөмкин. Шушы кагыйдәләр үтәлгәндә, һәркем сәламәт булачак.

Имплантант теш нинди була?  Салына торган протез киясе килмәгән кешеләргә стоматологлар яңа теш имплантанты тәкъдим итәләр. Имплантантларны титан, тантал, керамика эретмәләреннән ясыйлар. Алар югары аңкауны ялкынсындырмаулары, тешнең сөяккә тыгыз беркетелүләре һәм чын тештән берничек тә аерылмаулары белән игътибарны җәлеп итәләр. Елмайганда имплантант теш гел табигый күренә. Шуның белән беррәттән, алар озакка чыдамлы (хәтта 25 елга кадәр). Имплантантны урнаштыру операциясе өлешчә анестезия белән башкарыла, барлыгы 20 минут вакытны ала һәм бернинди җәрәхәтсез үтә. Моннан 10-15 ел элек имплантантның ялгануы проблемалы булса, хәзер аның үзләшүе яңа төр материаллар куллану аркасында 98 процентка җитте.  Кыскасы, үз тешләрегез турында даими кайгыртып яшәгез.  Үз-үзеңә стоматолог  Медицина мәгълүматлары буенча, Россиядә яшәүче халыкның 95 проценты пародонтоз һәм башка теш авыруларыннан интегә. Әгәр илле яшькә салынмалы тешкә ия буласыгыз килмәсә, иртә-кич тешегезгә махсус массаж ясагыз. Моның өчен йомшак кыллы балалар теш щеткасын алыгыз да аны яхшылап кайнар су белән юыгыз. Щетка кылларын бармаклар белән изгәләп йомшартыгыз. Һәм шул щетканы еш-еш суга манчып, теш уртларын йомшак кына массажлагыз. Әлеге массаж теш уртларын бик шәп чистартачак.  Массажлый башлаганчы, авызны су белән яхшылап чайкагыз. Һәм башта уртның алдын, аннары артын массажлагыз. Щетканы йомшак сыйпаштыргалаган хәрәкәтләр белән, теш төбеннән иреннең өске өлешенә таба, вертикаль юнәлештә йөртегез. Аннары үзәктән читкә таба горизонталь юнәлештә массажлагыз. Хәрәкәтләрне чиратлаштырып, уртларның һәркайсын 2-3 минут массажларга кирәк. Инде процедурадан соң авызны чиста җылы су, ә иң яхшысы, ромашка яисә календула төнәтмәсе белән чайкагыз. Мондый массаждан соң авыз куышлыгы тукымасында кан йөреше, селәгәй бизләре эшчәнлеге яхшыра. Һәм бу массаж сезгә сәламәт теш һәм сәламәт урт тәэмин итәчәк.