

БЕЗ КАРИЕС: МИСИЯ ВЪЗМОЖНА –
един разговор с пациента
за неговото холистично здраве

Книгата „Без кариес“ е навременно обръщение към хората как да съхранят своето здраве в неговата цялост. Авторката д-р Радосвета Симеонова насочва вниманието на читателя към добре забравеното правило, че зъбите са огледало на здравето. Две са линиите, които най-често се срещат при обсъждане на проблема за оралното здраве. Едната е тревожното нарастване на денталните проблеми и обеззъбяването на българското население. При втората фокусът е върху неразкритите възможности за подобряване на оралното здраве чрез изследване на цялостния здравословен проблем на пациента. Примирияването на двете тенденции може да стане чрез създаване на условия за прецизно здравно профилактично въздействие, в което специфично насоченото обучение на пациентите е от първостепенно значение. Широк кръг от лекари тесни специалисти, общопрактикуващи дентални лекари и други специалисти по дентална медицина обезпечават комплексния подход в процеса на холистичното здраве и съпътстващите го дейности. Независимо че денталната медицина е утвърдена като преподаване в медицинските университети като наука и като клинична практика, все още липсват подходящи ръководства с насоченост към пациента. Този факт може да бъде променен с книгата на д-р Радосвета Симеонова. Авторката, която от години разработва

теоретично и практически въпросите на денталното здраве, разглежда най-съществените му страни. Започва с ретроспекция на денталната практика от зараждането ѝ (преди 10 000 години) през Средновековието до наши дни. На следващо място представя анатомията на зъба, каква е същността на кариеса и процесите на деминерализация и реминерализация. Специално внимание д-р Симеонова отделя на слюнката като най-мощното оръжие срещу кариеса и влиянието на рН и буферния капацитет на тялото. Подробно разглежда ролята на бактериите като наш „приятел или враг“ и дентиновата течност като „невидимата четка за зъби“ в устата ни. Храненето като условие за здрави зъби е във фокуса на самостоятелна глава в книгата. Авторката запознава с важни проучвания на хранителното ни наследство и дава своето виждане каква е съвършената храна за хората. Вслушването в мъдростта на зъбите, силата на емоциите и нетоксичното зъболечение допълват цялостния поглед и подход към здравето.

„Без кариес“ може да се приеме като навременно ръководство за пациента с основните си постижения:

- систематично и достъпно представяне на ценни насоки за търкуване на проблемите на оралното здраве;
- сполучлив опит за сключване на терапевтичен разговор с пациента и мотивирането му да поеме доза отговорност за своето здраве;
- посочване на денталния пациент на верните пътища за осъществяване на промоция и превенция на холистичното здраве.

Книгата на г-р Симеонова не само запълва една празнина, но и дава идеи за структуриране, обогатяване и развитие на разбирането за начините на промоция и превенция на здравето чрез мотивиране на самия пациент. Това ще бъде от полза за всички, които са ангажирани с различни дейности, свързани с оралното здраве, и предпоставка за подобряване на качеството на живот в холистичния му смисъл.

18. 01. 2019 г.

ДОЦ. Д-Р ПАРАСКЕВА МАНЧЕВА, Д. М. Н.

*Ръководител на Университетския център по Източна медицина,
Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“, гр. Варна*

В ъ в е г е н и е

Приказка за хората с кристални зъби

Имало едно време... някъде не много далеч оттук хора със скъпоценни камъни вместо зъби. Не били цветни като рубините или смарагдите. Зъбите били малки, изящни, перленобели кристали. Но за разлика от скъпоценните камъни, които се намирали в земните недра, тези кристали били живи. Те били неразделна част от тялото, също както сърцето, мозъкът и очите. Много години хората живеели според законите на природата и така запазвали живите си кристални зъби здрави и силни.

Изведнъж тъмен облак надвиснал над племето и попречил на хората да долавят сигналите на природата. Те спрели да разбират езика на тялото си и загубили способността да поддържат доброто си здраве лесно, без усилие. Малко по малко зъбите перли отслабнали, почернели и започнали да се рушат. Усмивката угаснала от лицата им.

Много време хората живеели под сянката на черния облак. Здравето им се влошавало и един по един техните скъпоценни кристали угасвали и опадвали от устата им. Шепа хора разбрали, че участта им се дължи на загубата на традициите, според които племето е живяло векове наред. Те започнали да се завръщат към корените си и сякаш по чудо изцелението дошло. Отново усетили силните си здрави кристални зъби и удоволствието от живота. Те започнали отново да се усмихват.

Скъпи читателю,

Тази книга е моят опит да ти помогна да разсееш черния облак, помрачаващ най-здравата и красива усмивка, която би могъл да имаш. Медицината и науката вървят стремглаво напред. Но е настъпило времето, когато всеки от нас трябва да поеме отговорността за своето здраве в собствените си ръце, да разбере науката и да приложи знанията в живота си.

Щом държиш тази книга, значи вече си осъзнал, че животът без кариес изисква повече от ежедневно ползване на четка и паста.

Съвременното здравеопазване, медии и гласки митове поддържат идеята, че кариесът и другите заболявания в устата са проблем на... устата. Но често хората сами установяват, че лошото състояние на зъбите е свързано и с нарушено общо здравословно състояние и понижено качество на живот. Да се предлагат само прости решения като четкане, флосване (почистване с конец), полиране и два профилактични прегледа на зъбите годишно е модерният, западният начин на лечение. Това лечение обаче третира единствено симптомите. Коренът на проблема остава скрит.

Кариесът е симптом за дисбаланс в тялото. Ние няма да излекуваме болестта си, докато не променим западния начин на мислене и не започнем да гледаме на лечението отвътре навън. Това, което ни разболява и състарява преждевременно, не са лошите бактерии, лошите гени или лошият късмет. Дори не са липсата на грижа за себе си, яденето на вредна храна или замърсеният въздух. Начинът на мислене „на парче“ ни пречи да видим цялата картина.