

Приколись!

- Дорогой, не нервничай, нервные клетки не восстанавливаются.
- Дорогая, не умничай, зубы – тоже.

Стоматолог:
- Вот и всё, пациент, вот ваш зуб.

Больной:
- Спасибо, доктор! А вот ваша ручка от кресла.

Приходит цыган к зубному протезисту. Садится, открывает рот, а там каких только зубов нет – и фарфоровые, и золотые, и платиновые...

Дантист в недоумении:
- Так что вы от меня хотите? У вас всё на месте!
- Сигнализацию поставь!

Существует три основных правила для здоровья ваших зубов:
- Чистите их два раза в день.
- Посещайте стоматолога не реже двух раз в год.
- Не суйте нос не в свои дела.

Люди и фигуры

1. Поставьте цифру 1 напротив той фигуры, которая вам наиболее предпочтительна.

2. Поставьте цифру 2 напротив наиболее предпочтительной фигуры из оставшихся.

3. Выберите из оставшихся еще одну фигуру и поставьте напротив неё цифру 3.



Круг – это человек очень общительный, часто – это психолог, чувственный, добрый, тот, который всегда придет на помощь.

Квадрат – это сильная личность, человек педантичный, деловой, с железной хваткой. Любит строгую одежду. Всегда добивается того, чего хочет.

Треугольник – это лидер, как правило, у таких людей цель оправдывает методы, они не останавливаются ни перед чем, идя к её достижению.

Прямоугольник – это слабый человек, со слабо выраженным личным мнением, короче, серая мышка. Такие люди часто одеваются в серую ничем не примечательную одежду.

Зигзаг – это человек с нестандартным мышлением, о таких говорят, что они «не от мира сего». Такие люди одеваются очень необычно. Всегда отличаются от окружающих.

Выбрав первую фигуру, мы показываем свое качество.

Вторая фигура – это наши вторичные качества, то есть менее выраженные.

Третья фигура указывает, с какими людьми нам трудно общаться.

Что полезно для зубов?

Зубы капризны и не так крепки и прочны, как тебе кажется. И часто любят не то, что любишь ты. Но ты один, а их абсолютное большинство - 32. Так что лучше подчиниться их желаниям и требованиям, ради пользы и собственного здоровья. Что полезно и что вредно для зубов?

Разрушение эмали зубов – это результат нехватки кальция и фосфора. Значит, их запас нужно постоянно пополнять! Причем, запомни, что кальций и фосфор лучше усваиваются из продуктов в их естественном виде.

Продукты, в которых содержатся кальций и фосфор одновременно: яблоки, капуста, в том числе цветная, сыр, огурцы, яйца), зеленые овощи, натуральные кисломолочные продукты.

Продукты, богатые кальцием: абрикосы, свекла, морковь, вишня, смородина, виноград, мед, салат, сливки, фасоль, миндаль, лук, апельсины, персики, ананасы, клубника, бобы, шпинат, сельдерей, земляника.

Продукты, богатые фосфором: зеленый горошек, орехи, овес, груши, сельдерей, печень трески, грибы, лосось, сардины, креветки, соя.

Витамин D, регулирующий кальциево-фосфорный обмен, содержится в печени, сливочном масле, сельди, скумбрии, тунце, макрели, яичном желтке.

Для зубов вредны сладости. Под воздействием находящихся во рту бактерий, углеводы преобразуются в кислоты, которые и разрушают эмаль. Так что, знай, чем реже сладкое попадает в рот, тем крепче будут зубы!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

aids-centr.perm.ru

ТИРАЖ 999 ЭКЗЕМПЛЯРОВ. РЕДАКТОР ВЫПУСКА НАТАЛИЯ СЕМЕНОВА. ДИЗАЙН ГАЗЕТЫ ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ.

КАК ВИЧ ПОРАЖАЕТ РОТ?

стр. 2



STOP

УБЕРЕГИ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ ОТ БЕДЫ

№ 21. июль 2013 ГОДА

НАСКОЛЬКО ОПАСНА СЛЮНА?

стр. 3



стр. 4

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗУБОВ?

ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ

8 809 300 10 95

РАБОТАЕТ
ПО БУДНЯМ
с 17.00 до 21.00

ПЕРМСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД: ГОРОД ПЕРМЬ, УЛИЦА СВЯЗЕВА, 21. ТЕЛЕФОН 227-58-86

ВИЧ-СЧЁТ

ТОЧКА ОТСЧЁТА

Первый ВИЧ-инфицированный появился в Прикамье в 1988 году.

ЗАХВАЧЕННЫЕ ПОЗИЦИИ.

На сегодняшний день в Пермском крае выявлено 18960 ВИЧ-инфицированных.

2012 ГОД.

В 2012 году зарегистрировано 2453 новых случаев ВИЧ-инфекции.

КАЖДАЯ НЕДЕЛЯ

Еженедельно ряды ВИЧ-инфицированных в Прикамье пополняют 45-50 человек.

ЧАС

Для заражения ВИЧ-инфекцией бывает достаточно одного укуса, одного случайного секса. И этот час жизни может стать роковым.

МИГ

В силах каждого принять решение в роковой момент и сказать: «Нет!»

Береги свою улыбку!

Знаешь ли ты, что у своего здоровья, включая и стоматологическое! **ВИЧ-инфицированных могут появляться специфические, характерные только для ВИЧ-инфекции, заболевания полости рта? Они протекают особенно. Требуют индивидуальных тщательно подобранных схем лечения - с учетом иммунного статуса пациента. Ведь у каждого ВИЧ-инфицированного этот статус свой.**



вой синдром. Снизить качество жизни и даже усугубить течение самой ВИЧ-инфекции.

Тебе это нужно? Нет. Значит, два раза в год ты будешь показываться лечащему тебя стоматологу. Поддерживать свое стоматологическое здоровье, соблюдая гигиену полости рта. Для этого много усилий не требуется. Нужно, два раза в день чистить зубы - после завтрака и на ночь. Использовать зубные нити, ершики, скребки для языка, пасты и ополаскиватели, рекомендованные лечащим врачом.

Вера САДИЛОВА, врач-стоматолог Пермского краевого центра по профилактике и борьбе со СПИДом

Теперь ты понимаешь, почему нужно обязательно проходить обследование у врача-стоматолога. Врач на самой ранней стадии может обнаружить проявляющиеся, характерные для ВИЧ-инфекции, поражения.

А ты знаешь, как важно следить за состоянием

Заболевания полости рта могут вызвать психологический и физический дискомфорт, боле-

Как ВИЧ поражает рот?

В курсе ли ты, что слизистая оболочка полости рта в силу своих иммунологических особенностей может стать местом первых клинических проявлений ВИЧ-инфекции? Поражать слизистую оболочку могут вирусы, бактерии, грибки...

Без своевременного лечения заболевания полости рта у зараженного ВИЧ быстро прогрессируют. Даже простой герпес может стать причиной боли и страданий. Если его вовремя не пролечить, высыпания на языке, мягком небе,

губах могут трансформироваться в болезненные, долго не заживающие язвы.

Сейчас ты четко уяснил, как важно следить за тем, чтобы во рту было все в порядке? Если тебя хоть что-то беспокоит, бегом к врачу! И лучше к тому стоматологу, который лечит ВИЧ-инфицированных! Тебя проконсультируют и окажут необходимую помощь. Несколько минут в кресле стоматолога уберегут тебя от развития тяжелых осложнений.

Свет жизни

Акция, посвященная Всемирному дню памяти умерших от СПИДа, прошла в Перми 19 мая у Дворца культуры имени Ю. А. Гагарина.

В рамках акции состоялись консультации врачей Пермского краевого центра СПИД, анонимный и бесплатный забор крови у всех желающих пройти тест на ВИЧ; конкурс детского рисунка на асфальте «Я люблю жизнь!». На площади у Дворца культуры было установлено «Дерево памяти», на ветви которого все желающие привязывали красные ленточки - символ скорби и памяти о миллионах ушедших.

Сейчас у человека, живущего с ВИЧ, есть шанс прожить долгую, полноценную жизнь - сказал, открывая митинг, исполняющий обязанности главного врача Пермского краевого центра по профилактике и борьбе со СПИДом Кирилл Овчинников. - ВИЧ-инфекция из смертельных болезней переведена в разряд вялотекущих хронических заболеваний, благодаря антиретровирусной терапии.

Дмитрий Волобуев, автор и исполнитель песен антинаркотической направленности рассказал собравшимся:

- Я думал, что уже все, но врачи меня спасли. И сейчас я сам помогаю ребятам, попавшим в беду, работая в благотворительном фонде «Свет жизни».

- Мы не несем угрозу другим. ВИЧ по воздуху не летает, в воде не плавает, через дверные ручки не передается, - отметил в своем выступлении Николай

Баранов, региональный представитель Всероссийской общественной организации, объединяющей людей, живущих с ВИЧ.

- Надо помнить, что СПИД распространяется двумя основными путями - наркотическим и половым. Я желаю всем вести здоровый, нравственный образ жизни. Не повторять наших ошибок!

Волонтеры в желтых футболках с надписью: «Я выбираю жизнь», раздавали жителям города информационно-просветительские материалы и красные ленточки - символ солидарности с ВИЧ-инфицированными.

Акция закончилась флэшмобом, в котором приняли участие люди, живущие с ВИЧ и жители краевого центра, неравнодушные к этой проблеме. Молодые люди встали в круг, написали имена своих погибших друзей на воздушных шарах и выпустили их в небо...



Насколько опасна слюна?

Ты знаешь: вирус иммунодефицита человека содержится во всех биологических жидкостях организма, в том числе и в слюне. Насколько она опасна?

Как показали исследования, содержание вируса в слюне незначительно и недостаточно для заражения. Слюна

опасна лишь в том случае, если в ней содержится кровь ВИЧ-инфицированного.

Не передается ВИЧ и воздушно-капельным путем. Бытовое общение с ВИЧ-позитивными людьми безопасно. С ними можно безбоязненно общаться, жить и работать, соблюдая правила личной гигиены.

ПРОЧЬ, НАРКОТИК!

ТЫ ХОЧЕШЬ ЗАВЯЗАТЬ С НАРКОТИКОМ. НО ПОКА НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Ты уже пробовал. Не получилось? Знай, есть адреса, где тебя поймут и примут.

Это общественные организации, в которых работают такие же парни и девушки, как и ты.

Только они уже справились с зависимостью от наркотиков.

А теперь помогают сделать это другим.

ЗАПИСЫВАЙ ТЕЛЕФОНЫ!

«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Звони Антону Поживотову: 8-912-988-33-77

Благотворительный фонд

«НОВЫЙ СВЕТ»

Трубку возьмёт Владимир: 204-55-94

Благотворительный фонд

«ИСТОЧНИК НАДЕЖДЫ»

Тебя услышит Михаил: 8-951-921-93-83

КАК СДАТЬ АНАЛИЗ НА СПИД

Позвони по телефону доверия
8 809 300 10 95
РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00

ОПАСНО ЛИ ДРУЖИТЬ С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ

Позвони по телефону доверия
8 809 300 10 95
РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00