

Презентация по ПМ.01 мдк 01.01

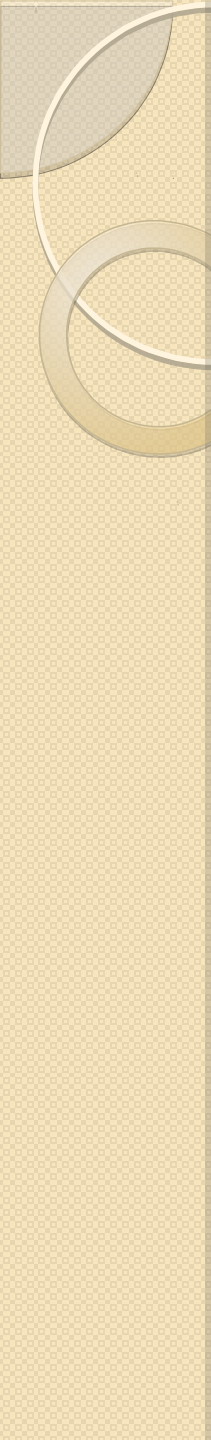
«Стоматология профилактическая»

Тема: «Основные и дополнительные средства индивидуальной гигиены полости рта. Профилактика кариеса»



**Презентацию подготовила преподаватель
отделения «Стоматология»**

Портнова Н.Г.

- 
- ❧ Гигиенист стоматологический должен знать: о составе и свойствах зубных паст.
 - ❧ Гигиенист стоматологический должен уметь: помочь пациенту правильно выбрать зубную пасту и зубную щетку дополнительные средства по уходу за полостью рта.

Ведущим компонентом профилактики стоматологических заболеваний является **гигиена полости рта**.

Систематическая чистка зубов, удаление мягких зубных отложений способствуют физиологическому процессу созревания эмали зубов. Биологически активные компоненты средств гигиены (*зубных паст, эликсиров*) обогащают ткани зуба и пародонта солями фосфатов, кальция, микроэлементами, витаминами, повышая их устойчивость к вредным воздействиям. Регулярный массаж десен при чистке зубов щеткой способствует активации обменных процессов, улучшению кровообращения в тканях пародонта.



Предметы гигиены полости рта делятся на основные и вспомогательные

Основные:

- Зубные щетки;
- Зубные пасты;

Дополнительные:

- зубные нити (флоссы);
- зубочистки;
- ершики;
- зубные стимуляторы ;
- ирригаторы ;
- эликсиры ;
- ополаскиватели ;
- скребки для языка;



История зубной щётки

Несколько лет назад в небольшом и недолго просуществовавшем журнале, который ставил себе задачу публиковать необычные гипотезы, отвергнутые "официальной" наукой, была напечатана заметка, утверждавшая, что чистить зубы вредно. *Основные доводы автора: животные не чистят зубов и не знают кариеса; чистка нарушает естественную экосистему полости рта, полезные микробы счищаются, а их место занимают вредные, разрушающие зубную эмаль.*

Автор гипотезы в принципе прав, но его доводы к большинству наших современников не имеют никакого отношения. Во рту существовала бы естественная экосистема, если бы мы питались естественной пищей. Коренные жители Тибета не знают кариеса, так как питаются корнеплодами, вяленым мясом и небольшим количеством риса. Однако когда их детей переселили в интернат, где они стали получать европейскую пищу, богатую углеводами, испортились зубы. Так что, если мы хотим питаться и зубы не обойтись.



Первые зубные щетки были просто деревянными палочками, размочаленными на одном конце. Их использовали без каких-либо порошков или паст. Такие "зубные палочки" возрастом около пяти тысяч лет, использовались жителями Азии, Африки, Южной Америки.

Они представляли собой, так называемые зубные веники, которые изготавливались из расщепленных веточек деревьев. Первые упоминания о зубных щетках в литературе относятся к 1400 году.

Изобретение же зубной щетки со щетиной перпендикулярной ручке основе приписывают китайцам и относятся к 1400 году. Изготавливалась она из слоновой кости. В качестве щетины использовали щетину лошади. Позже стали применять щетину свиней.



Зубная щетка – это инструмент без которого невозможно почистить зубы. Первое на что необходимо обращать внимание при выборе это на **жесткость щетины**. Чем жестче щетинки, тем более эффективно будут удаляться отложения на зубах, но и больше травмируются десны.

Существует пять степеней жесткости зубных щеток:

- очень жесткие - используют для очищения зубных протезов, при созревшей эмали и тенденции к повышенному образованию зубных отложений.
- жесткие
- средней жесткости
- мягкие – применяют для очистки молочных зубов, зубов со слабоминерализованной эмалью, при воспалительных заболеваниях пародонта и слизистой оболочки полости рта в стадии обострения во избежание их травмирования.
- очень мягкие

По количеству рядов щетинок щетки бывают:

- однопучковые
- двухрядные (сулькулярные)
- трехрядные
- многорядные

Форма щеточного поля может быть:

- ровная
- выпуклая
- разноуровневая
- зигзагообразная
- усиленная (с силовым выступом)

По принципу размера рабочей части щетки подразделяются на:

- детские
- подростковые
- взрослые



❧ Рекомендации пациентам по использованию зубной щетки той или иной степени жесткости **индивидуальны**.

❧ Наиболее широко применяются щетки средней степени жесткости. Следует отметить, что щетки средней жесткости и мягкие наиболее эффективны, так как щетинки у них более гибкие и лучше проникают в межзубные промежутки, фиссуры зубов и поддесневые участки.

Детские зубные щетки изготавливают из очень мягкого или мягкого волокна. Зубные щетки такой же степени жесткости рекомендуется использовать пациентам с поражением пародонта.

Жесткие и очень жесткие зубные щетки можно рекомендовать лишь лицам со здоровыми тканями пародонта, однако, при неправильном методе чистки они могут травмировать десну и вызвать истирание твердых тканей зуба.

Величина рабочей части определяет способность Зубной Щетки очищать все поверхности зубов, даже труднодоступные. В настоящее время (как для взрослых, так и для детей) *рекомендуется использовать щетки с маленькой головкой, которыми легко манипулировать в полости рта.*

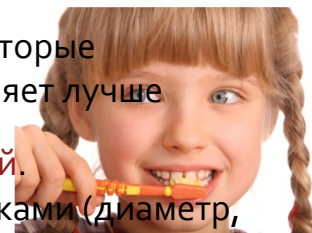
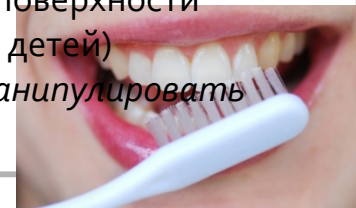
Размеры для детей - 18-25 мм.

Для взрослых - не более 30 мм, при этом волокна организованы в пучки, которые располагаются обычно в 3 или в 4 ряда. Такое расположение волокон позволяет лучше очистить все поверхности зубов.

Преимущества синтетических волокон по сравнению с натуральной щетиной.

- Щетки рекомендуется менять через три месяца*
1. Возможность создания синтетических волокон с заданными характеристиками (диаметр, жесткость, длина).
 2. Меньшая травматичность и лучшая очищающая способность синтетических волокон. Кончик синтетической щетины закруглен и отполирован, а у натурального волокна он не может быть закруглен и расслаивается при использовании.
 3. Микробиологическая чистота волокон и возможность дезинфекции.

Для людей, страдающих аллергией на синтетические материалы, в ассортименте имеются специальные щетки, при изготовлении используются только природные материалы.



Электрические зубные щетки - с их помощью осуществляются круговые или вибрирующие автоматические движения рабочей части, это позволяет тщательно удалять зубной налет и одновременно осуществлять массаж десен. Применение электрической зубной щетки можно рекомендовать детям, инвалидам или пациентам с недостаточной ловкостью (сноровкой).

Преимущества.

- Удалять до 97% налёта из труднодоступных областей
- Отбеливать зубы до естественного цвета за 21 день
- Удалять при помощи полирования пятна на зубах
- Улучшать состояние здоровья десен за счёт лечения и профилактики гингивита

- Чистит лучше, чем обычная зубная щётка
- Улучшает здоровье дёсен, предотвращая гингивит
- Удаляет пятна и потемнения с зубов
- Помогает предотвратить заболевания пародонта, приводящие к потере зубов
- Столь же мягко чистит зубы и дёсна, как и обычная зубная щётка с мягкой щетиной



Эволюция Зубных Щеток



Жевательные палочки были предками зубных щеток Мисвак (которые продаются и сегодня). Отличием является только то, что современные щетки Мисвак сделаны из веток и корней кустарника Сальвадора персидского, древесина которого имеет ранозаживляющие и



В 1400 – 1600 годах, в Китае была предложена первая «современная» на то время зубная щетка. Она была сделана с использованием щетины сибирского вепря, которая была вставлена в дубовую палочку или кость



В более поздних европейских версиях зубных щеток использовались конские волосы, так как они более мягкие. (1780 г.)



В 1938 г зубная щетка опять изменилась. Вместо волос животных стали использовать нейлоновые щетины.



...на из последних инноваций – это ультразвуковые зубные щетки, запатентованные еще в 1992 году. Эти щетки не только механически очищают поверхность зуба, а и с помощью ультразвуковых волн проникают в недоступные для щетинок места (поддесневые карманы, плотно стоящие зубы



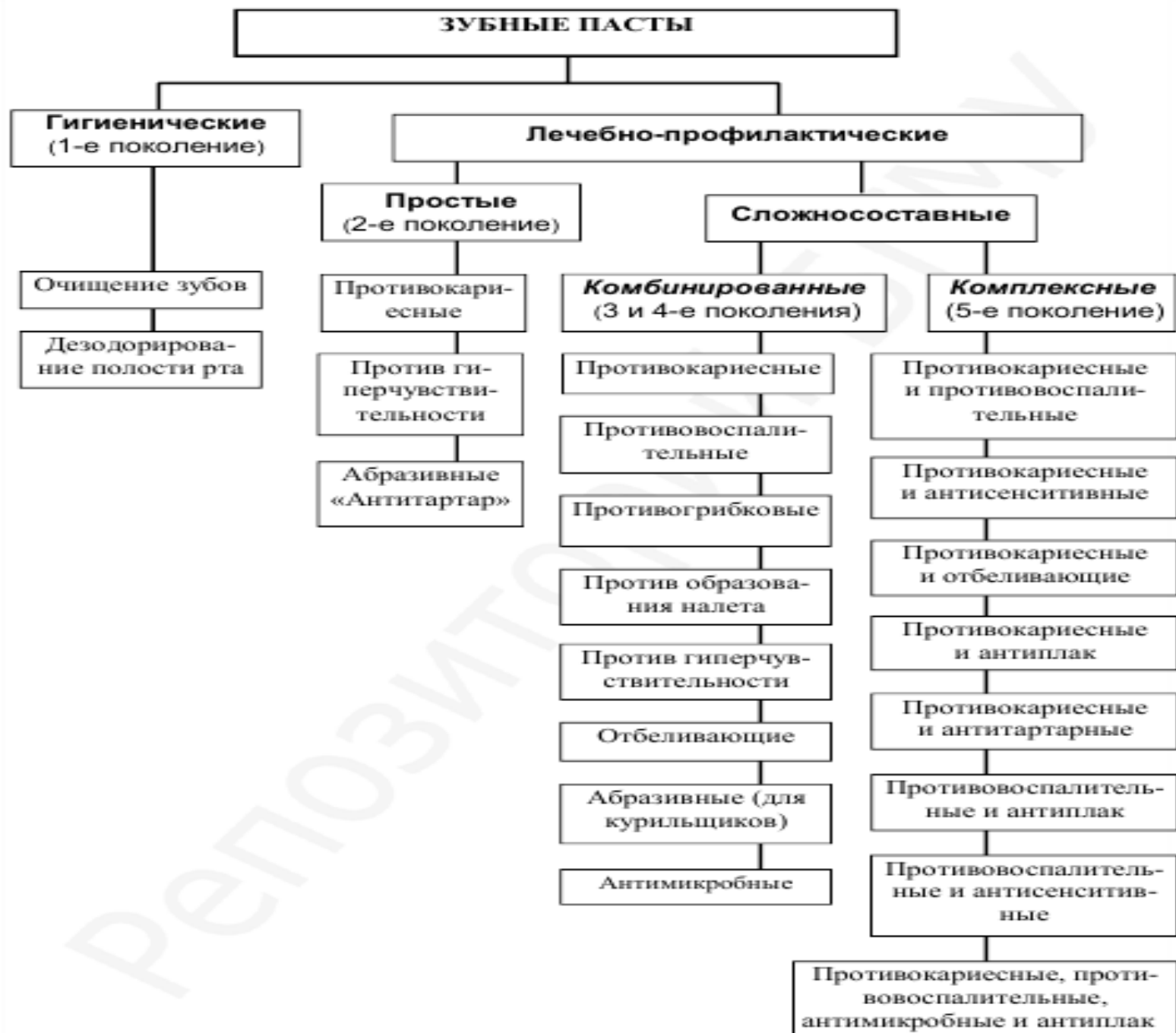
Зубная паста – это основное средство гигиены ротовой полости, имеющее многокомпонентный состав.

Она предназначена:

- для очищения зубов и слизистой оболочки, освежения дыхания,
- профилактики стоматологических заболеваний.
- Некоторые лечебные зубные пасты и ополаскиватели выполняют еще и терапевтическую роль, с их помощью можно ухаживать за полостью рта в случае нарушения целостности слизистой или твердых тканей.

Зубные пасты в зависимости от механизма действия делятся на две группы: гигиенические и лечебно-профилактические зубные пасты.





Гигиенические пасты предназначены для очищения и освежения полости рта и не несут в себе выраженных лечебных и профилактических добавок. К ним относятся практически все детские пасты («Ну, погоди», «Буратино», «Мойдодыр» и др.), а также «Мятная», «Апельсиновая», «Олимп», «БАМ», «Семейная». Различают пасты пенящиеся и непенящиеся. Гигиенические зубные пасты отличаются друг от друга незначительно, в основном по вкусовым качествам, поэтому выбор - дело вкуса и привычек потребителя.



Лечебно-профилактические зубные пасты содержат лекарственные препараты и биологически активные вещества, способствующие профилактике и в определенной степени лечению стоматологических заболеваний. Лечебно-профилактические зубные пасты могут быть приготовлены на различной основе.

- ❖ **противокариесные** – они содержат фтор, ими можно чистить полость рта, комбинируя с гигиенической, количество фтора отличается у разных производителей;
- ❖ **противовоспалительная** – сложносоставная, с экстрактами трав, ею можно чистить при заболеваниях пародонта на время лечения;
- ❖ **противогрибковая** – применяется в случае кандидозного стоматита;
- ❖ **препятствующая образованию налета** – высокоабразивные и отбеливающие;
- ❖ **для коронок с повышенной чувствительностью;**
- ❖ **антимикробные для временного применения в случае лечения стоматитов.**



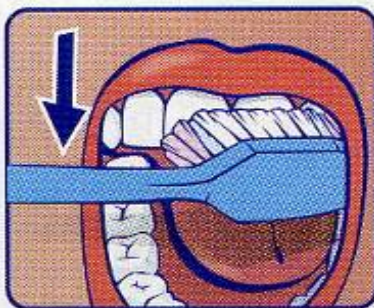


Правила пользования зубными щетками

Хорошую гигиену полости рта можно поддерживать только при тщательном соблюдении правил очистки зубов, разработанных стоматологами.

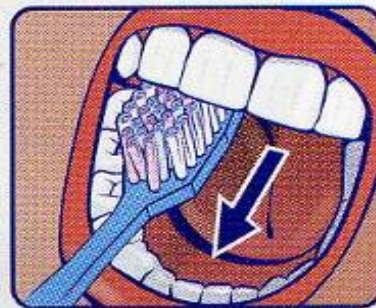
Зубы необходимо чистить, как минимум, **дважды в день** - после завтрака и перед сном, независимо от вида зубной щетки.

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО!



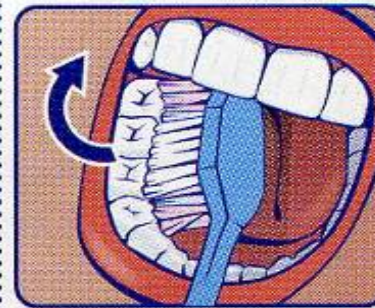
Наружные поверхности зубов:

головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны.



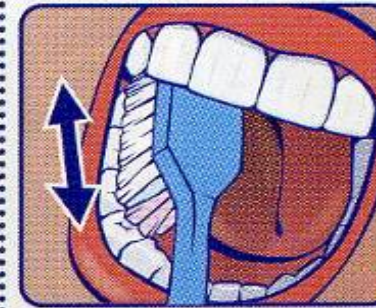
Внутренние поверхности передних зубов:

зубная щетка располагается вертикально, направление движения — от десны к режущему краю зуба.



Внутренние поверхности жевательных зубов:

производят короткие движения, располагая щетку под углом к вертикальной оси зуба.



Жевательные поверхности зубов:

зубную щетку располагают горизонтально и производят возвратно-поступательные движения.

Заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.

Зубные нити (флоссы)

Зубные нити (флоссы) относятся к дополнительным механическим средствам гигиены полости рта и предназначены для очистки межзубных промежутков. Их использование рекомендовано всем, так как строение зубной щетки не позволяет ей в достаточной мере проникать в межзубные промежутки.



Зубные нити подразделяются на группы:

1. По форме поперечного сечения:

— плоские (межзубные ленты) - предназначены для тех, у кого зубы плотно соприкасаются друг с другом.

— круглые - рекомендованы пациентам, имеющим широкие просветы между зубами.

2. по количеству волокон

- моноволоконные;

- мультиволоконные.

3. По обработки поверхности:

— воощенные;

— невоощенные.

4. По наличию пропитывания:

— без специальной пропитки;

— пропитанные лечебно-профилактическими веществами.

5. По способу применения.

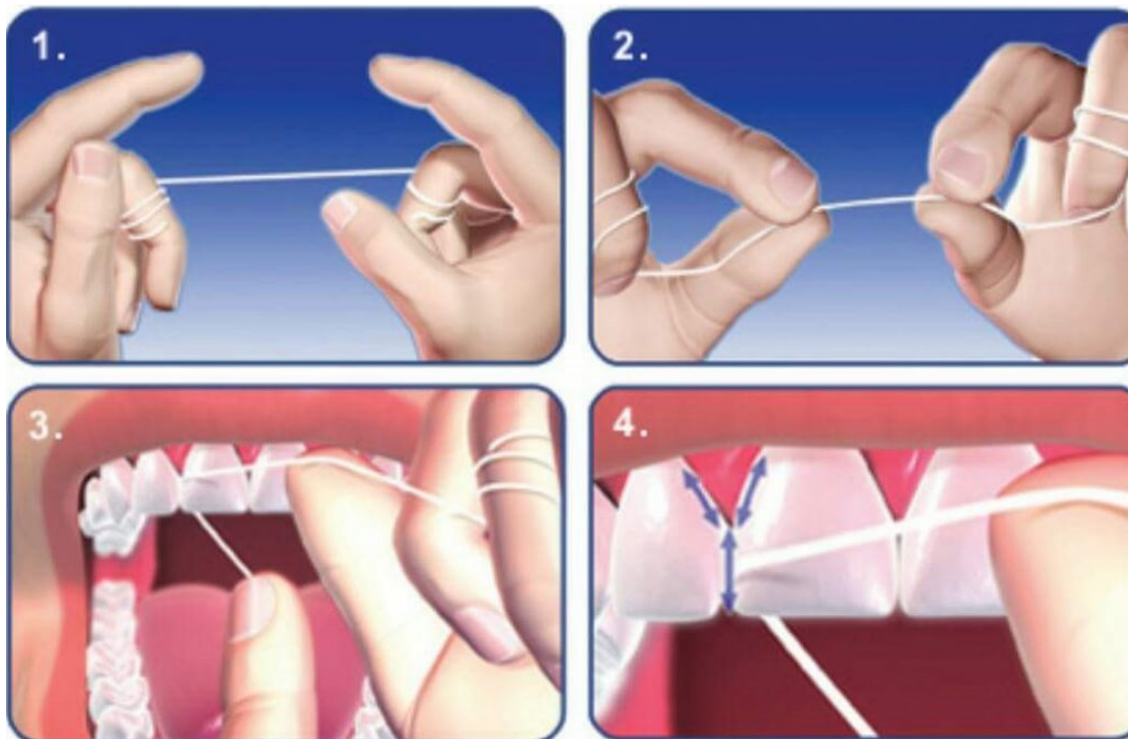
— для индивидуального применения;

— для использования в кабинете.



Способ применения.

Нить длиной 35-40 см, накручивают вокруг 1 фаланги средних пальцев каждой руки. Медленно и осторожно вводят в межзубной промежуток, а затем натягивают у основания десневой борозды. С помощью нескольких движений нити (6-7 раз) назад - вперед, вверх-вниз удаляют все мягкие зубные отложения с дистальной поверхности зуба. Затем очищают медиальную поверхность зуба. Для этого осторожно нить двигают, плотно прижав к поверхности зуба, двигают назад – вперед через контактный пункт удаляют зубной налет. Не следует продвигать нить с большим усилием т.к. это связано с травмотизацией десны. Можно использовать нить пропитанной 2% раствором фторида натрия для профилактики кариеса. Так же нити могут быть пропитаны ментолом или различными антисептиками.



Зубочистки

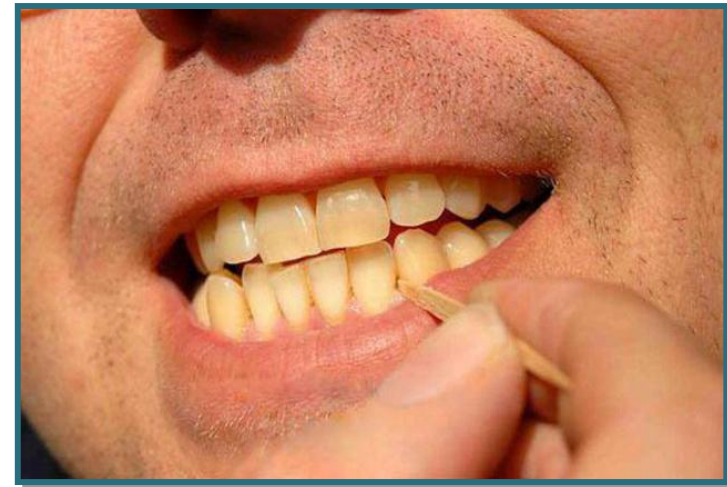
Они относятся к дополнительным средствам полости рта и предназначены для эффективной очистки межзубных промежутков. Считается, что зубочистки были первым гигиеническим инструментарием древнего человека. Для этих целей он применял кости рыбы, шипы растений, древесную щепу, травинки и соломинки. Зубочистки являлись довольно распространенным средством очистки зубов в Древнем Риме и Греции. Однако, в повседневный обиход они вошли только в конце XIX в. В настоящее время их изготавливают из дерева и пластмассы. При этом, деревянные зубочистки являются *одноразовыми*, а пластмассовые — *многоразовыми*.

По форме рабочей части они бывают *плоскими, круглыми и треугольными*. Зубочистки имеют анатомическую форму, которая соответствует форме межзубных промежутков и заострены с обоих концов.



Способ применения

Зубочистку вводят в промежуток между зубами под углом 45 градусов к десне, **после чего, кончик зубочистки двигают вдоль зуба. Направление: от основания бороздки к контактной точке зубов.** При неправильном продвижении зубочистки возможна травма межзубного сосочка.



Ершики для зубов

Предназначены для очистки межзубного пространства. Под брекетами, и под мостовидными протезами, и промежутки между имплантатами. Основная трудность это подобрать правильный диаметр ершика. Поскольку промежутки между зубами различны, требуется несколько таких средств индивидуальной гигиены (от 3 до 5). Найти необходимый размер поможет стоматолог.

1. По форме ершики бывают коническими и цилиндрическими.
2. По жесткости щетины они бывают мягкие и жесткие.

Использование ершиков позволяет произвести очищением межзубных промежутков от остатков пищи и зубного налета возвратно-поступательными и вращательными по часовой стрелке движениями. При этом, ворсинки ершика оказывают хороший массирующий эффект на папиллярную и маргинальную части десны, затем он промывается под проточной водой. Ершик меняют после недели использования.



Межзубные стимуляторы

Межзубные стимуляторы — резиновые или пластмассовые конусы, которые фиксируются в отверстие ручки зубной щетки или крепятся на специальных держателях.

Рекомендуются применять для чистки широких межзубных промежутков, при заболеваниях пародонта и для массажа десен. Имеют разную степень жесткости и цветовую гамму. Межзубные стимуляторы вводят в каждое межзубное пространство, при легком надавливании на десневой сосочек, осуществляют круговые движения, продвигая межзубной стимулятор в межзубной промежуток поступательно круговыми движениями. Инструмент служит в основном для массажа десен.

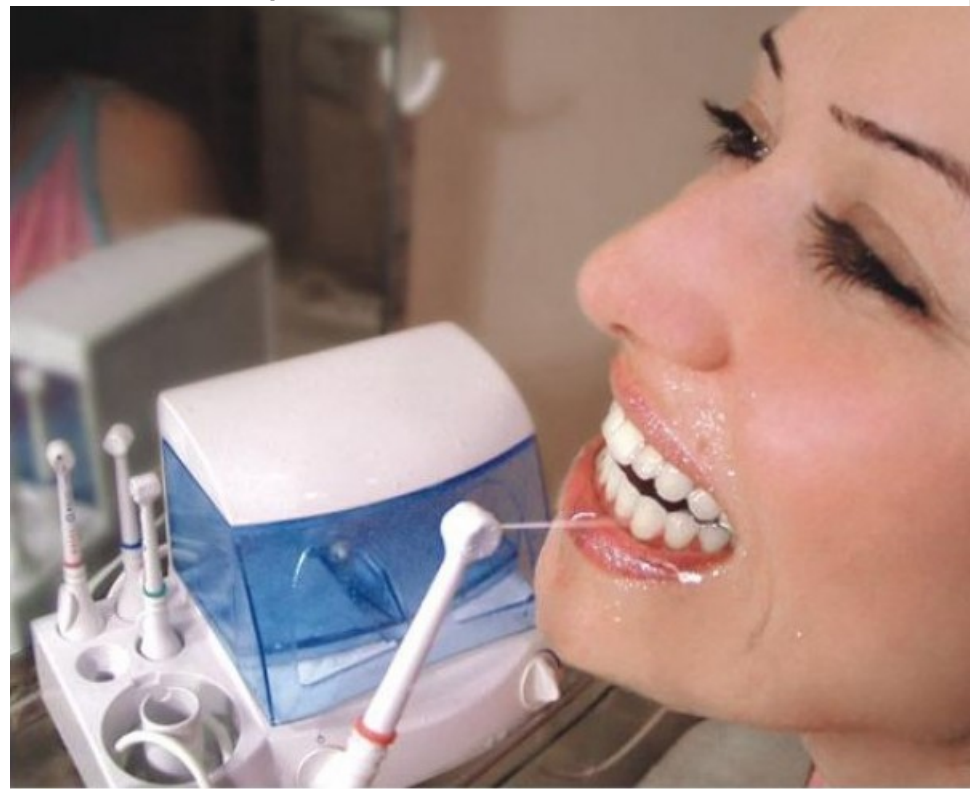
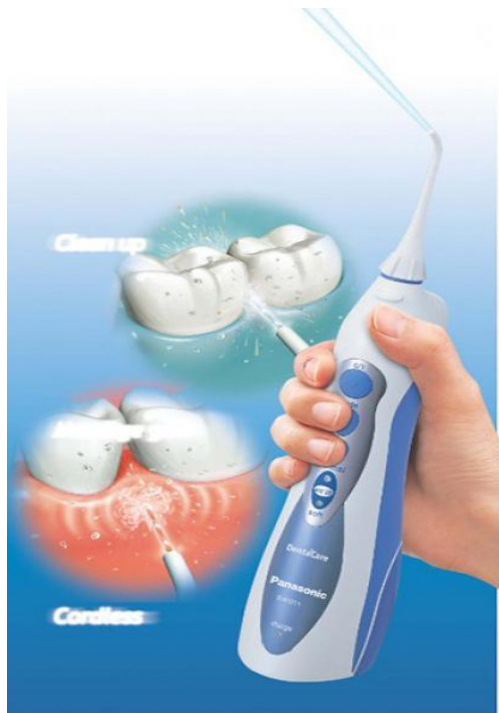


Ирригаторы

Ирригаторы — это приборы, подающие под большим напором струю воды. Применяется для чистки зубов в труднодоступных местах. Ирригаторы совместили в себе функции душа для полости рта и гидромассажеров. Струя теплой воды подается через наконечник из водопроводного крана, а давление создается компрессором. В качестве промывающей жидкости применяется вода или различные лекарственные средства, ароматические вещества и отвары лекарственных трав.

Время процедуры на десну одной челюсти составляет 5—10 мин, в домашних условиях ежедневное использование ирригатора показано в течение 80 дней.

Наиболее эффективным является использование ротовых ирригаторов лицами, которые имеют ортодонтические конструкции, а также при заболеваниях пародонта .



Зубные эликсиры — это дополнительное гигиеническое средство, предназначенное для дезодорации и освежения полости рта во время утренней и вечерней чистки зубов, а также после приема пищи. К эликсирам с лечебно - профилактическими добавками относятся:

- «Специальный» с фторидом натрия (может быть рекомендован в качестве кариес-профилактического средства)
 - «Здоровье» с настоем зверобоя (оказывает антисептическое, вяжущее и противовоспалительное действие)
 - «Лесной» с хвойно-хлорофилловой массой и комплексом витаминов (обеспечивает противовоспалительное, бактерицидное и дезодорирующее действия, может быть рекомендован при заболеваниях пародонта и слизистой оболочки полости рта)
 - «Эвкалипт» с хлорофиллом, настоями лекарственных растений и дубильных веществ (приятный вкус, активное противомикробное и противовоспалительное действие)
 - «Oral-B» с активным фтором (противокариесный эликсир, предназначенный для реминерализующей терапии кариеса в стадии белого пятна обладает хорошими дезодорирующим, освежающим, очищающим свойствами).
- Все лечебно-профилактические эликсиры применяются для ополаскивания полости рта 1—2 раза в день, утром и вечером, после чистки зубов. На стакан воды добавляется 15—20 капель эликсира. Раствор интенсивно процеживается (пропускается) между зубами для получения максимального лечебного эффекта.



Ополаскиватели

Ополаскиватели для полости рта, так же как и паста, могут быть гигиеническими и лечебными. Первые придают дыханию свежесть, вторые призваны бороться с определенной патологией.

В состав входят биологически активные компоненты: фторид натрия, фторид олово, ксидифон, экстракты целебных растений.

- Противокариозные ополаскиватели содержат фторид натрия, их настоятельно рекомендуется использовать после паст на основе кальция.

- Ополаскиватели с антибиотиками (триклозаном, хлоргексидином, гексетидином) и экстрактами растений призваны бороться с воспалением и уничтожать патогенные микроорганизмы. Аминофторид помогает при чувствительности зубов, а папаин размягчает мягкий налет.

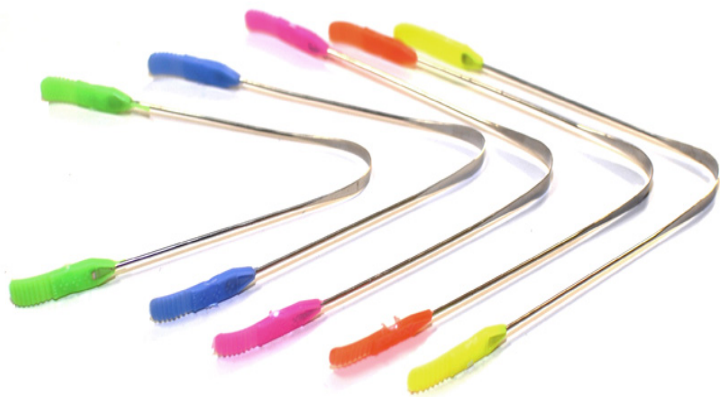
Средством полощут рот в течение одной минуты, затем жидкость сплевывают. Желательно не пить в течение часа.



Скребки

Скребки нужны чтоб удалить бактериальный налет с поверхности языка. Именно скопившиеся бактерии на языке вызывают неприятный запах изо рта. Скребок нужно пользоваться после чистки зубов, движения делаются от корня к кончику.

На большинстве зубных щеток с обратной стороны есть прорезиненная рельефная накладка, ей также можно чистить язык. Однако, производители скребков утверждают, что их средство гигиены обеспечивает более качественную чистку за счет плотного прилегания к слизистой.



Продукты, которые способны дополнительно укрепить зубную эмаль:

- Кунжут. Семена кунжута богаты кальцием, а кальций способствует профилактике кариеса зубов.
- Сыр. Ученые доказали, что твердые сыры полезны для укрепления зубной эмали, так как содержат удачное сочетание кальция и фосфора.
- Лук. Несмотря на то, что после лука появляется неприятный запах изо рта, доказано, что его компоненты способны укреплять зубы и десны, а также он содержит ряд антибактериальных соединений, улучшающих кариесогенную ситуацию в полости рта.
- Молоко и творог – тоже богаты кальцием.
- Орехи – всегда отличались высоким содержанием полезных веществ для многих систем организма (не только зубочелюстной). Однако не стоит забывать, что все орехи высококалорийны.

Таким образом, можно сделать вывод, что многие способы эндогенной безлекарственной профилактики кариеса не только эффективны, но и полезны для организма в целом.



Правильное питание – защищает зубы от кариеса. Кальций и фосфор входят в состав зубов, а фтор делает их крепче.

Фтор содержится в:

1. Чае
2. Молоке
3. Консервированных сардинах (с костной частью)
4. Виноградном соке
5. Морепродуктах
6. Свинине и птице
7. Хлебе и крупах.



К эндогенной профилактике кариеса и его осложнений относится также применение лекарственных препаратов. Сюда входит в том числе и система методов фторидпрофилактики кариеса. Данные системные мероприятия подразумевают:

- Употребление фторированной воды, соли, молока;
- Курсовое применение фторсодержащих таблеток (обычно это фтористый натрий);
- Курсовое применение препаратов кальция (например, глюконат кальция).
- Фторированная соль, которую иногда прописывают врачи для восполнения нехватки фтора в организме.
- Специальная лечебная зубная паста от кариеса.

В некоторых случаях будет очень полезна профилактика кариеса реминерализующими средствами.

К таким средствам можно отнести **специальные растворы, предназначенные для повышения сопротивляемости зубной эмали болезнетворным бактериям.** Они содержат в себе кальций и фтор. Применяют метод реминерализации путем использования аппликаций непосредственно на поверхность зубов.



Экзогенная и эндогенная профилактика кариеса зубов предполагают профессиональный контроль и мониторинг результатов у стоматолога. С целью устранения кариесогенных факторов в полости рта и укрепления зубной эмали у взрослых применяется:

- Профессиональная чистка от зубных отложений (налета, камня).
- Профилактика кариеса реминерализующими средствами (например, «R. O. C. S. Medical Minerals»).
- Метод фторидпрофилактики кариеса, включающий способы глубокого фторирования эмали («Глуфторед», «Эмаль-герметизирующий ликвид», «Дентин-герметизирующий ликвид» и др.)
- Устранение зубочелюстных аномалий (скученности зубов, нарушений зубного ряда) и патологий прикуса, препятствующих нормальному очищению зубов от бактериального налета.



В качестве средств для профилактики кариеса у взрослых широко применяются специальные реминерализующие растворы и гели на основе соединений кальция, фосфора и магния.

Например, R.O.C.S. Medical Minerals – это реминерализующая система, которая позволяет проводить насыщение зубов кальцием и фосфором под контролем стоматолога на профессиональном приеме, а также дома. Благодаря специальному составу компоненты геля относительно легко диффундируют в эмаль зуба, насыщая ее необходимыми элементами.



Самыми эффективными для профилактики кариеса признаны жевательные резинки с ксилитом. Ксилит не только имеет сладкий вкус, но и способен приостанавливать рост и развитие кариесогенных бактерий *Streptococcus mutans*, роль которых в развитии кариеса считается одной из основных. Также ксилит усиливает работу слюнных желез, что благотворно сказывается на зубной эмали, так как происходит ее естественное насыщение минеральными компонентами из слюны.

Жевательные резинки при правильном применении улучшают кровообращение в деснах, способствуют их массажу, очищают эмаль от остатков пищи, осуществляя тем самым экзогенную профилактику кариеса.

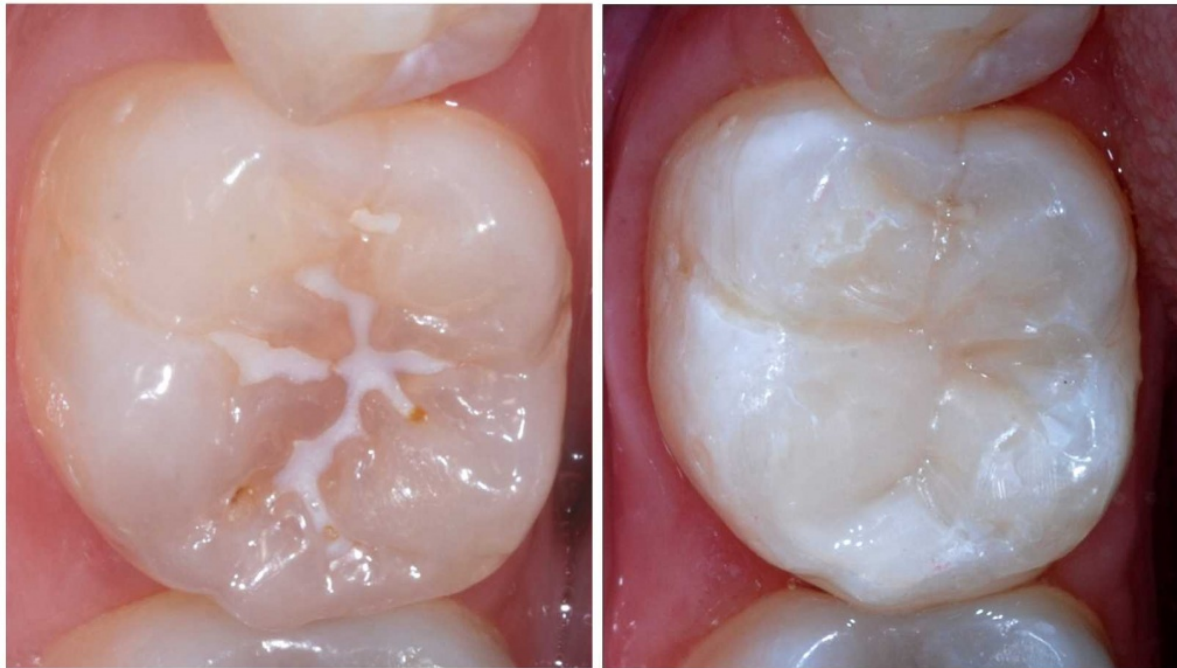


Герметизация фиссур

Не следует забывать и о профилактике фиссурного кариеса (поражения тканей зуба, которые локализованы именно в фиссурах).

На сегодняшний день герметизация фиссур считается одним из самых востребованных методов профилактики рассматриваемого нами заболевания. Так, фиссурами называются естественные углубления, которые расположены на поверхности жевательных зубов между буграми.

В процессе герметизации фиссуры будут заполнены герметиками (специальными веществами), устойчивыми к пагубному действию кислот. Герметики могут быть опаловыми и прозрачными. Эффект от проведения данной процедуры сохраняется на протяжении примерно 4-5 лет.



Специальные зубные пасты для лечения кариеса способствуют укреплению минеральных тканей зуба, а также предупреждают образование зубного налета благодаря введенному в ее состав соединения кальция, фосфора и фтора.

«PRESIDENT Unique» или «PRESIDENT Classic» (Италия);
«СПЛАТ Биокальций» (Россия);
SILCA «Herbal Complete» и «Natural Extrakte» (Германия) и другие



Профилактика кариеса для беременных женщин эффективным и безопасным является:

- соблюдение режима питания, ограничение углеводов (исключение перекусов);
- активное употребление продуктов, содержащих кальций;
- домашние методы профилактики кариеса (зубные щетки, пасты, нити, ополаскиватели);
- правильная техника чистки зубов щетками и нитями;
- регулярность и систематичность гигиены полости рта;
- профилактика кариеса реминерализующими средствами у стоматолога и в домашних условиях;
- глубокое фторирование зубной эмали лаками и гелями (по рекомендации стоматолога).



Важно помнить: профилактика кариеса должна быть комплексной, индивидуальной и безопасной. Если вы решили заняться ею вплотную, то соблюдение именно этих трех принципов позволит сохранить зубы здоровыми и красивыми. В любом случае – двери стоматолога всегда открыты для любой важной консультации. Берегите свои зубы и будьте здоровы!



Список литературы

1. Сунцов В.Г. Применение лечебно профилактических гелей в стоматологической практике /под ред. В.Г. Сунцова. - Омск, 2004. – 164с.
2. Комплексная программа стоматологического здоровья населения. Сонодент, М., 2001. – 35с.
3. Федоров Ю.А. Гигиена полости рта // Стоматология. - 1970. - N3
4. Федоров Ю.А. Профилактика заболеваний зубов и полости рта. - Л.: Медицина, Хаманскайте Л., Келбаускане Н., Стропене Г. Связь ухода за полостью рта с кариесом зубов // Труды стом. Лит. ССР. - Каунас, 1976. - Т.7
5. С.Б. Улитовский. Знакомая и незнакомая зубная щетка (или двенадцать основных признаков зубной щетки). //Пародонтология, 1996. - № 2 (2). - с.32-40.



Спасибо за внимание!