

10. Тщательно чистите зубы, каждый день очищайте промежутки между ними, вовремя заменяйте потерянные зубы

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Спорно

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская свёрка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У тех, кто каждый день пользуется зубной нитью или межзубными ёршиками, вероятность умереть за тот же период примерно на 10% ниже. У пожилых людей, потерявших все зубы, вероятность умереть примерно на 90% выше. У тех, у кого осталось меньше 20 зубов, — примерно вдвое выше.

Россия. В России советуют каждый день ухаживать за полостью рта и регулярно ходить к врачу. Налёт и остатки пищи можно удалять флоссом, ирригатором и другими средствами. Своевременная диагностика и лечение помогают сохранить здоровье зубов и дёсен.

Затраты

Китай — исходная версия. Зубная нить или межзубные ёршики в Китае стоят несколько десятков юаней в год, профессиональная чистка зубов — 100–200 юаней за раз. Каждый день нужно потратить на две-три минуты больше. Сложность в том, чтобы очищать промежутки между зубами каждый день.

Россия. Цены и дополнительные затраты времени в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

профессиональная чистка зубов (за процедуру): от 5 000 до 7 500 ₽; зубная нить: 1 кассета зубной нити длиной 50 м стоит от 170 до 184 ₽; в год расход — около 7–9 уп., то есть примерно от 1 190 до 1 656 ₽ (расчёт: по инструкции Natusana расход составляет примерно 30 см после каждого приема пищи и при вечерней чистке: при трех приемах пищи и 3–4 применениях в сутки потребуется округлить вверх $365 \times 0,30 \times (3-4) / 50 = 6,57-8,76$, то есть 7–9 упаковок); межзубные ёршики: упаковка 5 межзубных ёршиков стоит от 296 до 582 ₽; в год расход — около 11 уп., то есть примерно от 3 256 до 6 402 ₽ (расчёт: при ежедневном использовании и замене одного ёршика каждую неделю: $365 \div 7 = 53$ ёршика с округлением вверх; $53 \div 5 = 11$ упаковок с округлением вверх). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном японском исследовании за 9676 людьми наблюдали 6 лет. У тех, кто пользовался средствами для очистки промежутков между зубами, риск смерти был примерно на 11% ниже (отношение рисков 0.89). У тех, кто пользовался средствами для очистки налёта с языка, — примерно на 23% ниже (0.77). Кроме того, объединили результаты нескольких исследований пожилых людей, живущих вне учреждений ухода. У людей без единого зуба шансы умереть были примерно в 1.87 раза выше (отношение шансов, 95% CI 1.35–2.59 — это доверительный интервал). У тех, у кого было меньше 20 зубов, — примерно в 2.04 раза выше (1.67–2.49)

Россия. Такая гигиена помогает предупреждать кариес и заболевания дёсен. Комплексная профилактика снижает риск стоматологических проблем, которые могут привести к потере зубов.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В таких исследованиях лишь наблюдают и записывают данные. У людей с плохими зубами часто хуже и общее здоровье, и материальное положение. Нельзя точно сказать, зубы ли ухудшают состояние организма или плохое состояние организма вредит зубам. Но затраты на это крайне низкие, а пародонтит и отсутствие зубов сами по себе мешают есть. Сколько в Китае стоит установка одного зубного имплантата и какие

стоматологические услуги покрывает медицинское страхование, см. раздел 24, пункт 12 (перед установкой имплантата уточните полную фиксированную цену)

Россия. В российских выдержках нет данных о снижении риска смерти, количестве сохранившихся зубов или сроках замены потерянных зубов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Wang K, Matsuyama Y, Kiuchi S, et al. (2026). Routine oral health practices and all-cause mortality. *Journal of Dentistry*. doi.org/10.1016/j.jdent.2026.106789
2. Ko MJ, Seo S, So JS, et al. (2026). Deteriorated oral health and function as risk factors for physical disability and mortality in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *European Geriatric Medicine*. doi.org/10.1007/s41999-025-01319-4

Россия — источники

1. Профилактика стоматологических заболеваний. Проверено 07.10.2026.
crbvelizh67.gosuslugi.ru/novosti/profilaktika-stomatologicheskikh-za...

Россия — источники цен

1. galimed.ru — профессиональная чистка зубов: 5 000 ₽. Проверено 06.10.2026.
www.galimed.ru/prices/stomatologija/professionalnaja-gigiena-polost...
2. Цены в России: mydent-msk.ru — профессиональная чистка зубов: 6 800 ₽. Проверено 06.10.2026. mydent-msk.ru/professionalnaya-gigiena-zubov-v-butovo
3. Цены в России: kls-dent.ru — профессиональная чистка зубов: 7 500 ₽. Проверено 06.10.2026. kls-dent.ru/profgigiena-zubov
4. Цены в России: asna.ru — зубная нить: 170 ₽. Проверено 06.10.2026.
www.asna.ru/cards/natusana_zubnaya_nit_voshchenaya_s_maslom_myaty_5...
5. Цены в России: eapteka.ru — зубная нить: 184 ₽. Проверено 06.10.2026.
www.eapteka.ru/sochi/goods/id521045
6. Цены в России: lipetsk.uteka.ru — межзубные ёршики: 296 ₽. Проверено 06.10.2026.
lipetsk.uteka.ru/product/lacalut-ershiki-mezhzubnye-359506
7. Цены в России: internet-apteka.ru — межзубные ёршики: 540 ₽. Проверено 06.10.2026.
internet-apteka.ru/shop/UID_3360.html
8. Цены в России: eapteka.ru — межзубные ёршики: 582 ₽. Проверено 06.10.2026.
www.eapteka.ru/tomsk/goods/id227324