

## СТАТЬЯ

УДК 616.31-083

**ЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА О ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА****Денисенко Л.Н., Мануйлова Э.В., Деревянченко С.П.***ГОУ ВПО «Волгоградский государственный медицинский университет»,  
Волгоград, e-mail: lmarijka@gmail.com*

Стоматологическое здоровье – это важный элемент здоровья организма в целом. Зубочелюстные проблемы также воздействуют на уровень жизни человека. Болезни органов полости рта до сих пор остаются распространенными заболеваниями, несмотря на разработку и введение программ профилактики стоматологических заболеваний. Студенческая молодежь по сей день является уязвимой в плане развития патологий полости рта, что в большей мере зависит от привычек соблюдения гигиены полости рта. Как показывают исследования, знания о гигиене полости рта, методах чистки зубов и возможность правильно применить знания в собственной жизни – первостепенное условие сохранения полости рта без патологии как можно дольше. Строгое и правильное пользование предметами гигиены – очень значимый лечебно-профилактический метод. Пренебрежение гигиеной рта создает условия для накопления микробного налета на поверхности зубов. Через несколько суток в бактериальной флоре увеличивается количество микроорганизмов, продуцирующих кислоту. Поэтому знания людей, особенно студентов, о гигиене полости рта, продолжительности, использования дополнительных средств и предметов гигиены дают преимущества в их дальнейшей жизни в плане кратности посещения стоматологических поликлиник.

**Ключевые слова:** стоматологическое здоровье, средства гигиены полости рта, зубная паста, щетина

**1ST YEAR STUDENT'S KNOWLEDGE OF ORAL HYGIENE****Denisenko L.N., Manuylova E.V., Derevyanchenko S.P.***Volgograd State Medical University, e-mail: lmarijka@gmail.com*

Dental health is an important element of the overall health of the body. Dental problems also affect a person's standard of living. Diseases of the oral cavity are still common diseases despite the development and introduction of programs for the prevention of dental diseases. Students are still vulnerable to the development of oral pathology, which is more dependent on the habits of oral hygiene. Research shows that knowledge about oral hygiene, dental cleaning methods, and the ability to correctly apply knowledge in your own life is the primary condition to keep the oral cavity free of pathology for as long as possible. Strict and correct use of hygiene items is a very significant method as a therapeutic and preventive one. Neglect of oral hygiene creates conditions for the accumulation of microbial plaque on the surface of the teeth. After a few days, the number of acid-producing microorganisms in the bacterial flora increases. Therefore, the knowledge of people, especially students, about oral hygiene, duration, use of additional means and hygiene items give advantages in their future life in terms of the frequency of visits to dental clinics.

**Keywords:** dental health, oral hygiene products, toothpaste, bristles

Важность сохранения здоровья ни у кого не вызывает сомнений [1, 2]. Воспитание ответственного отношения к здоровому образу жизни человека является одним из основных звеньев в профилактике заболеваний и предполагает самостоятельное проведение индивидуумом профилактики болезней и повышение собственного иммунитета [3]. Правильный образ жизни включает обязательные компоненты, такие как физическая культура с непрерывной двигательной активностью и закаливанием и личной гигиеной, сочетание режимов работы и отдыха, энергетически сбалансированное питание, отказ от вредных привычек [4, 5]. Не последнюю роль играет эмоциональное, позитивное отношение к различным жизненным ситуациям.

Вопрос создания качества жизни очень важен вследствие непосредственного дальнейшего определения ее качества, продуктивной работы, творчества и самосовер-

шенствования человека [6]. Формирование ценностной ориентации личности связано с уникальной формой осознания ею важности сохранности своего здоровья [7].

Важной группой населения страны является студенческая молодежь. Студенты являются не только главным ключом будущей рабочей силы страны, а также ее яркой, активной, двигательной частью [8, 9]. Поэтому приоритетной является выработка у молодого населения желания заботиться о своём здоровье и правильном образе жизни. Большая ответственность ложится на учебные заведения, в том числе и высшую школу. Строгость к себе, потребность качественно работать, заботиться о себе и будущих детях и обуславливает адаптацию молодёжи и к труду и к социуму.

К сожалению, по медицинским данным, показатели здоровья студентов находятся на достаточно низком уровне. Отмечается, что более 80% учащихся высшей школы имеют

различные хронические патологические состояния здоровья, что в итоге может привести к девиантному поведению, невозможности осуществлять нужные социальные функции и роли.

Поэтому решение следовать качественному образу жизни для студентов с низким уровнем здоровья необходимо как для личного роста, так и для исцеления [10].

Гигиена полости рта является одним из разделов личной гигиены человека. Как любая гигиена, она направлена на поддержание хорошего уровня здоровья и профилактику заболеваний. Особенности строения полости рта и ее органов диктуют своеобразные задачи гигиены, для осуществления которых существуют определенные правила, средства и инструменты.

В настоящее время современная стоматология имеет достаточный уровень развития, для обеспечения населения знаниями о средствах и методах гигиены полости рта [11]. Однако научная литература указывает на высокую распространенность стоматологических заболеваний вследствие наличия мягкого и твердого зубного налета, неудовлетворительной гигиены, зубочелюстных деформаций, некачественных пломб. Каждый человек должен соблюдать гигиену полости рта. От этого зависит состояние зубов и десен. Зубы следует чистить ежедневно и не менее двух раз в день. Существует несколько методов чистки зубов в домашних условиях. Каждый из них эффективен по-своему. Но твердый зубной камень домашними методами не удалить. Для этого существует профессиональная гигиена полости рта, которую осуществляет стоматолог.

Зубной налет и зубной камень содействуют запуску механизма деструкции пародонтальных тканей [12, 13].

Программы первичной профилактики стоматологических заболеваний не могут быть успешно реализованы без эффективного санитарного просвещения. В литературе имеется достаточное количество определений функций и задач санитарного просвещения. Основное проявление санитарного просвещения в стоматологии привить населению, в том числе молодежи, знания о здоровом образе жизни, причинах стоматологических заболеваний и убедить в необходимости профилактических мероприятий. Существуют различные периодические издания, освещающие данную тематику, интернет-блоги, рекламные проспекты, брошюры, тем не менее эта тема остается одной из актуальных проблем в стоматологии. Первичная профилактика – это один из способов борьбы с развитием

стоматологических заболеваний, и индивидуальная гигиена полости рта, особенно у лиц молодого возраста, важнейшее звено профилактики [14].

Вероятность предотвратить развитие заболеваний твердых тканей зубов и пародонта и сохранить целостность тканей полости рта увеличивается при каждодневном уходе за полостью рта при помощи специальных средств гигиены, таких как зубные пасты, зубные щетки, эликсиры, ополаскиватели [15].

Индивидуальная профилактика, в частности личная гигиена полости рта, имеет огромное значение, так как является самым массовым, общедоступным и эффективным методом профилактики заболеваний зубов и слизистой оболочки полости рта.

Однако значительная часть населения, в том числе студенты, нередко игнорируют этот важный способ поддержания здоровья органов полости рта и организма в целом. Ни для кого не секрет, что заболевания органов ротовой полости могут привести к серьезным системным заболеваниям организма. Признание важной роли стоматогенных очагов воспаления в заболевании организма имеет большое практическое значение, так как нередко ликвидация очага поражения приводит к исчезновению расстройств в органах и системах, удаленных от него. Систематический уход за полостью рта улучшает функцию жевательного аппарата, устраняет вредное влияние на зубы и окружающие ткани микроорганизмов, их токсинов, предотвращает воспалительные процессы в полости рта.

Современная промышленность выпускает большое количество современных средств гигиены полости рта, разработанных согласно последним научным исследованиям.

Целью нашей работы была оценка знаний студентов о гигиене полости рта на основе анализа разработанных нами анкет.

### **Материалы и методы исследования**

Применительно к нашей работе подходящим методом решения установленных целей и задач нами был избран такой социологический способ, как анкетирование. В исследовании приняли участие 45 студентов первого курса. Опрос проводился с помощью специально разработанной анкеты, включающей 35 вопросов. Анкета содержала следующие вопросы: регулярность и кратность чистки зубов, уход за полостью рта, виды зубных щеток – размеры и форма головки, вид, тип и характер щетины, закругление и полировка кончиков щетинок, индикация степени износа щетинок, вид

и характер кустопосадки, маневренность головки зубной щетки, упругость шейки щетки, вид ручки щетки, удобство удержания ручки зубной щетки, умение правильно манипулировать и чистить зубы зубной щеткой, количество чисток в день, время и продолжительность проведения процедуры, степень нажима на щетину во время чистки, состав зубной пасты, абразивность зубной пасты, очищение языка, кратность посещения стоматолога, кратность проведения профессиональной гигиены полости рта, использование дополнительных средств, таких как зубные нити, ершики, ирригаторы полости рта, эликсиры и ополаскиватели.

### Результаты исследования и их обсуждение

Студенты первого курса знают правила чистки зубов, но придерживаются их всего 52% респондентов.

Большая часть студентов – 86% чистит зубы 2 раза в день, 10,2% – 1 раз в день, 3,8% – 3 и более раз. Основная часть респондентов чистит зубы около 3 мин – 69,5%, 2 мин – 23,7%, 4 мин – 5,1%, 1 мин – 1,7%.

По предпочтению времени основная часть опрошенных, 45% респондентов, проводят процедуры утром после завтрака и вечером перед сном; 40% предпочитают чистить зубы до завтрака и вечером перед сном; 7,13% чистят утром до еды, 1,9% – только утром после еды, 1,8% – только вечером перед сном, 4,17% – чистят зубы более трех раз в разных вариациях (рис. 1). Это свидетельствует о недостаточном уровне знаний студентов в данном вопросе.

По степени жесткости в процентном соотношении опрашиваемые распределились следующим образом: используют щетки средней степени жесткости 62%, пользуются жесткими щетками 14%, с мягкой щетиной предпочитают 24%.

По материалу щетины все студенты указали на щетки из синтетических материалов. По форме рабочая головка зубной щетки у 35,0% опрошенных имеет ровно подстриженную щетину, у 40% в виде конуса, у 25,0% щетина подстрижена по дуге.

По форме размеру и форме головки, виду и характеру кустопосадки щетинок основная часть опрошенных студентов, 76%, пользуется обычными зубными щетками, 15% обращают внимание на характер кустопосадки и наличие силового выступа, 9% респондентов всегда приобретают щетки с перекрестной кустопосадкой и наличием силового выступа.

Что касается маневренности головки зубной щетки, упругости шейки щетки, вид ручки, удобство удержания ручки зубной щетки в руке, на эти факторы обращают внимание только 20% опрошенных студентов.

Меняют зубную щетку один раз в месяц 18% респондентов, два раза в месяц – 21%, один раз в квартал – 37%; один раз в год – 8%. 16% опрошенных отметили, что при смене щетки ориентируются на индикаторные щетинки.

На вопрос о степени нажима на щетину во время чистки только 5% ответили, что контролируют этот критерий во время проведения процедуры.

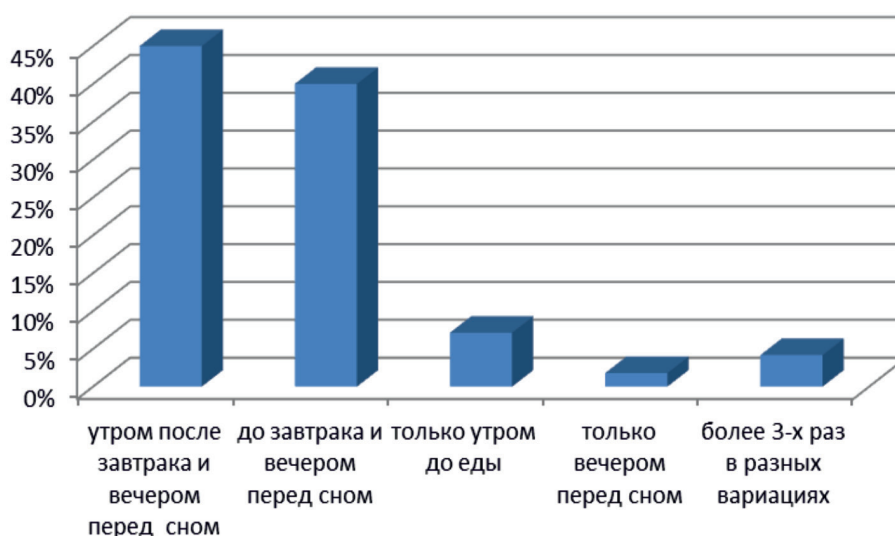


Рис. 1. Предпочтение времени чистки зубов респондентами

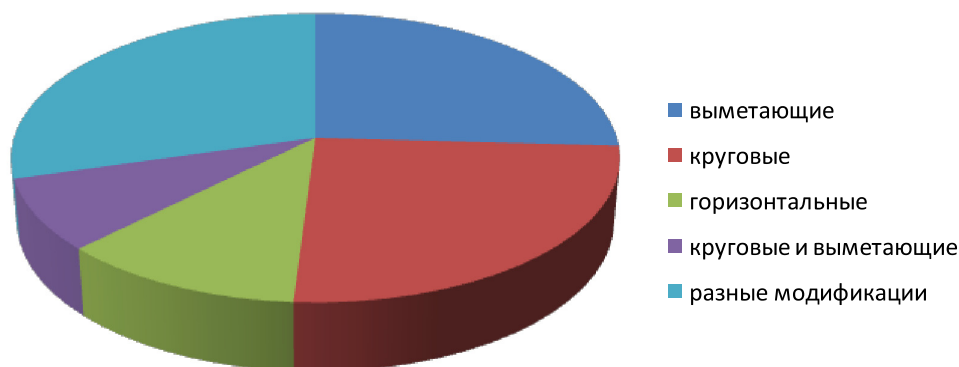


Рис. 2. Методы чистки зубов, применяемые респондентами

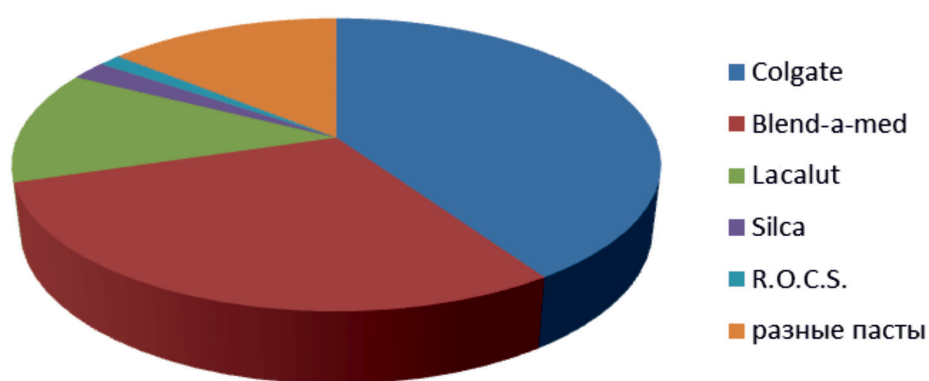


Рис. 3. Основные зубные пасты, выбираемые респондентами

Умение правильно манипулировать и чистить зубы зубной щеткой отметили 100% опрошенных. Электрическими средствами пользуются только 6% человек, иногда – 3%, не пользуются 91%.

На вопрос о движениях зубной щетки при чистке студенты отметили выметающие – 25,9%, круговые – 25,1%, горизонтальные – 11,5%, круговые и выметающие – 8%, а 29,5% предложили разные модификации предложенных вариантов ответов (рис. 2).

Из средств гигиены студенты отдают предпочтение зубным пастам: лечебно-профилактическим – 68,65%; гигиеническим – 27,8; остальные (3,55%) предпочитают отбеливающие. Читают состав зубных паст на упаковке 25,6% респондентов, не читают – 74,4%. Обращают внимание на такой важный фактор, как абразивность зубной пасты, только 7,6%. Фторсодержащей зубной пастой пользуются 53% студентов, не знают состава своей зубной пасты 37,4% респондентов, 9,6% первокурсников не применяют фторсодержащие пасты. На вопрос о выборе зубных паст студенты отве-

тили, что пользуются Colgate – 39%, Blend-a-med – 28,2%, Lacalut – 12%, Silca – 2%, R.O.C.S. – 1,3% разные – 13,3%, другие пасты – 4,2% (рис. 3).

Применение количества зубной пасты: 13% используют зубную пасту на всю головку щетки, 47,4% – на половину головки щетки, 25,4% – с горошину, 14,2% – следы пасты.

После каждого приема пищи жевательную резинку использовали 16% студентов, один раз в день – 18%, беспорядочно – 47%, не используют 19%.

Пользуются дополнительными средствами гигиены, такими как зубные нити, ершики, ирригаторы полости рта, эликсиры и ополаскиватели, 45%.

Очищение спинки языка во время чистки зубов проводят 5,9% опрошенных. После приема пищи полощут рот 12% анкетизируемых.

На вопросы по поводу кратности посещения стоматолога и проведения профессиональной гигиены полости рта студенты отвечали – посещают стоматолога и проводят

профессиональную гигиену каждые 6 месяцев – 5%, один раз в год 12,7%, один раз в два года 82,3% анкетированных.

### Заклучение

Таким образом, по данным анкетирования выявлено, что студенты первого курса в целом хорошо информированы о методах и средствах гигиены полости рта. Недостаточно информированы о составе и свойствах зубных паст, в частности их абразивности, дополнительных методах и средствах гигиены полости рта, таких как использование зубных нитей (флоссов), бальзамов-ополаскивателей, ирригаторов, мало осведомлены об электрических зубных щетках, методе чистки языка. То есть, существует ряд недочетов, требующих коррекции.

Знание методов чистки зубов и умение их применять на практике – основное условие реального очищения зубов, а не псевдоочищения, когда зубы остаются такими же неочищенными, как и до псевдоочищения. Неумение правильно пользоваться зубной щеткой создает ложное впечатление у пользователей о низкой очищающей способности процедуры и ее малой значимости как гигиенического лечебно-профилактического метода.

Также анкетирование является субъективным методом и требует необходимости использования объективных методов исследования.

### Список литературы

1. Вейсгейм Л.Д. Профилактика кариеса зубов: учебное пособие для системы послевузовского образования по специальности «Стоматология». Волгоград, 2012. 35 с.
2. Авакян И.Б., Бучилова И.А., Воронина Э.В. Педагогика и психология, наука и образование: теоретико-методологические подходы и практические результаты исследований: коллективная монография / Под ред. В.А. Куриной, О.А. Подкопаева. Самара, 2017. 454 с.
3. Леонова Л.Е., Омарова Л.В., Варанкина С.А., Хохрякова В.П. Социально-гигиенический портрет и стоматологический статус пациента молодого возраста // Стоматология:

Красота и Здоровье: материалы Международной научной конференции МКМ-2014-012. М., 2014. С. 40–44.

4. Данилина Т.Ф., Михальченко Д.В. Мотивация здорового образа жизни и формирование пищевого статуса беременных женщин // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2017. № 3 (63). С. 45–47.

5. Горюнова А.И., Скрипка М.О. Знания и навыки гигиены полости рта беременных женщин // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2016. Т. 18. № 1. С. 162–164.

6. Бахмудов Б.Р., Бахмудова З.Б. Распространенность и интенсивность кариеса и санитарно-гигиенические навыки ухода за полостью рта у беременных женщин // Стоматология. 2000. № 3. С. 12–14.

7. Деревянченко С.П., Маслак Е.Е., Денисенко Л.Н. Здоровьесберегающее поведение детей в семье и профилактика стоматологических заболеваний: учебное пособие. Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2015. 44 с.

8. Богатырева Ю.А., Плутахина А.А., Деревнина Н.Г., Паринов М.А. Анализ изучения стоматологического статуса у студентов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко // Тенденции развития науки и образования. Самара, 2019. С. 8–10.

9. Богатырева Ю.А., Чиркова Н.В., Вечеркина Ж.В., Андреева Е.А., Чиркова К.Е. Научно обоснованный подход к выбору эффективного гигиенического средства для пациентов молодого возраста с дисколоритом зубов // General question of world science: сборник научных трудов по итогам III Международной научной конференции. Luxembourg, 2017. Ч. 1. С. 47–49.

10. Алдарова Л.М., Артемьева Н.К., Аршинник С.П. и др. Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития: монография / Под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря. Самара: ООО «Офорт», 2016. 205 с.

11. Матвеев С.В. Применение проблемного метода обучения совместно с деловой игрой для обучения студентов стоматологического факультета // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 4–2. С. 232–234.

12. Деревянченко С.П. Роль социально-бытовых и медико-биологических факторов в формировании заболеваний полости рта у девочек разных поколений // Волгоградский научно-медицинский журнал. 2015. № 1. С. 40–42.

13. Цырюльников А.А., Крюкова А.В. Стоматологический статус студентов // Успехи современного естествознания. 2014. № 6. С. 120–121.

14. Образцов Ю.Л. Стоматологическое здоровье: сущность, значение для качества жизни, критерии оценки // Стоматология. 2006. № 4. С. 41–43.

15. Деревянченко С.П., Денисенко Л.Н., Колесова Т.В. Роль семьи в формировании привычек, имеющих отношение к здоровью полости рта // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2012. Т. 14. № 2. С. 146.