

4. Толкачев, В. А. Решение проблемы оздоровления населения через формирование здорового образа жизни / В. А. Толкачев // Здаровы лад жыцця. — 2006. — № 1. — С. 4—8.
5. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 211 с.
6. Лобковская, Е. А. Роль физической активности в профессиональном становлении / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2016 г., Барановичи. — Барановичи. — С. 185—189.
7. Тимошенко, В. В. Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи Беларуси и Польши : монография / под общ. ред. В. В. Тимошенко, Ю. Татарчука. — Минск : БИП, 2006. — 73 с.
8. Лобковская, Е. А. Искусство жить / Е. А. Лобковская // Целитель. — 2016. — № 8. — С. 46.

УДК 616.31-084

К. С. Тристень

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ О КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

**Введение.** Кариес зубов и болезни периодонта у детей и взрослых относятся к распространенной патологии. Национальной программой профилактики стоматологических заболеваний среди населения Республики Беларусь (1998) главенствующим методом профилактики определена гигиена полости рта с использованием качественных средств гигиены. Учёными-стоматологами изучается влияние зубных паст на состав микрофлоры полости рта, их профилактическая эффективность, уровень очищающего действия на ткани зубов, действие на мягкие ткани полости рта. В 2001 году авторы В. А. Андреева, С. А. Гранько, Н. В. Терехова, Т. В. Будевская, Е. И. Гудкова опубликовали результаты исследования образцов зубных паст. Так, 42,1% из их числа оказались загрязненными грамотрицательными палочками (зубная паста «МЕЧТА. Персик»), грамположительными кокками и энтеробактериями («Silver»), дрожжеподобными грибами («Мечта»), плесневыми грибами («Gold»). Детская зубная паста «МЕЧТА. Мята» была загрязнена четырьмя видами микроорганизмов [1, с. 30; 2, с. 43].

Обильное накопление зубного налёта создает условия для активизации процессов деминерализации твердых тканей зубов образующимися в налёте кислотами. Зубной налёт может быстро минерализоваться из солей слюны с образованием зубного камня [3, с. 22]. Все эти процессы являются следствием несоблюдения гигиены полости рта или отсутствия гигиенических навыков, соответственно, некачественной чистки зубов. Гигиенические навыки необходимо прививать детям с дошкольного возраста, с тем чтобы они перешли в привычку [4, с. 64].

Поэтому изучение путей формирования осведомленности студентов — будущих педагогов дошкольных учреждений о качественных характеристиках средств гигиены полости рта весьма актуально.

**Основная часть.** Зубные пасты содержат поверхностно-активные вещества, и после чистки зубов на мягких тканях полости рта и зева, зубах, в межзубных промежутках остается до 30% использованной зубной пасты. В течение дня со слюной и пищей остатки зубной пасты проглатываются, поэтому зубные пасты являются продуктом для внутреннего употребления. Для подтверждения соответствия паст основным параметрам качества, наличия в них декларируемых производителем веществ и их безопасности проводятся клинические и лабораторные исследования [5, с. 27]. При «старении» зубных паст почти на 50% уменьшается в них концентрация ионов фтора, поэтому они теряют свою профилактическую эффективность. Независимо от того, металлический или пластиковый упаковочный тюбик, у паст с истекающим сроком годности увеличивается содержание железа, алюминия и др. Все эти факторы необходимо учитывать потребителям при покупке, хранении и использовании зубных паст. Желательно приобретать пасты в небольшой упаковке, чтобы быстро её расходовать. Рекомендуется пользоваться пастами в соответствии с проблемами зубочелюстной системы — острое течение кариеса зубов, гингивит, быстрое отложение зубного камня [5, с. 29].

Пасты, содержащие экстракты или настои лечебных трав и комплекс витаминов, обладают противовоспалительным действием. Это пасты «PresiDENT Activ», «Colgate Triple Action», «Amigo plus». Зубные пасты «Бальзам», «Mega dent», «Solena dental» содержат ряд солей, микроэлементы, улучшающие обменные процессы и кровообращение в мягких тканях полости рта, их рекомендуется использовать при воспалении дёсен. Широкой популярностью пользуются отбеливающие пасты, но они содержат более грубые абразивы, поэтому противопоказаны лицам с низкой карьерезистентностью, а также детям до периода полной минерализации твердых тканей зубов. Это пасты «DENTAVIT. Отбеливающая», «PresiDENT Classic» и др. При низкой карьерезистентности рекомендуются зубные пасты, обладающие противокариозным действием — «Оксигенол», «Col-mint», которые содержат монофторфосфат натрия; паста «Elmex», содержащая аминофторид и фторид натрия, зубная паста «Macleans Milkteeth», содержащая кальций, фосфор и аминофториды. Это пасты группы «Anti Caries». При приёме антибиотиков нередко развивается дисбактериоз и грибковые поражения слизистой обо-

лочки полости рта. Стоматологи рекомендуют зубные пасты «Элюдрил», «Ягодка», «PresiDENT Exclusive», способствующие восстановлению нормальной микрофлоры полости рта. При быстром образовании зубного камня для чистки зубов необходимо использовать пасты «Особая», «Colgate new Total», «Radomed», содержащие щёлочи и сильные абразивы. Уменьшение зубного налёта обеспечивают антибактериальные добавки в составе паст (триклозан, хлоргексидина биглюконат, фторид олова). К ним относятся зубные пасты «Новая», «Пародонтал», «Promise», «Eurodent» [6, с. 117].

В зависимости от назначения зубной пасты, от входящих в ее состав компонентов, у разных паст срок годности бывает от полугода до трёх лет. Безусловное требование при покупке зубной пасты — тюбик должен быть герметично закрыт, запаян, что предохраняет пасту от окисления кислородом воздуха и микробного загрязнения [7].

В продаже имеется огромное количество отечественных и импортных средств по уходу за полостью рта, преимущественно это зубные пасты и щетки для детей и взрослых с различной степенью жесткости щетинок и рельефа их подстрижки. Следует знать, что особенно опасно использование зубных щёток с жесткой щетиной детьми дошкольного возраста, так как молочные зубы имеют тонкий слой эмали по сравнению с постоянными зубами. Молодыми, маломинерализованными считаются также постоянные зубы до 18-летнего возраста. При множественном кариесе зубов этот период удлиняется до 25-летнего возраста [8, с. 122]. Детям, пользующимся ортодонтическими аппаратами, рекомендуются специальные ортодонтические зубные щетки и зубные ёршики [9, с. 75].

В целях изучения информированности студентов о качественных характеристиках средств гигиены полости рта нами проведено анкетирование 54 студентов — будущих педагогов учреждений образования.

Установлено, что 24,85% респондентов выбирают зубную щетку по форме рабочей части и ручки. По внешнему эффектному виду выбирают зубную щётку 9,69% студентов. Учитывают степень жёсткости щетинок 23,15% студентов; размер зубной щётки — 10,3%, цену — 9,09%, выбирают зубные щётки, рекламируемые средствами массовой информации 13,3% респондентов. По мнению анкетированных, чаще всего рекламируется зубная щетка «Oral-B» (66,67%), «Colgate» (24,85%). Однако 7,27% респондентов считают популярными зубные щетки «Blend-a-dent», 4,24% — «Aquafresh», 2,42% — «Reach», 3,03% анкетированных популярными считают зубные щетки «Med-a-dent». Большое число студентов (21,21%) не учитывают истираемость твердых тканей зубов жесткими щетинками зубных щёток.

На вопрос «Какие преимущественно используются движения зубной щеткой при чистке зубов?» 51,92% респондентов ответили «горизонтальные»; 24,85% — «круговые»; 11,51% — «выметающие»; остальные 12,72% ответили «сочетание различных направлений движения».

На вопрос «Чьими рекомендациями Вы пользуетесь при выборе зубных паст?» 25,47% анкетированных ответили, что советовались со своим стоматологом; 24,85% доверяют рекомендациям продавца; 13,94% — совету родителей; 3,64% — подсказке друзей; остальные полагаются на собственный опыт; 78,85% студентов покупают только импортные пасты. Только 12,73% студентов покупают пасты по назначению. У 41,67% анкетированных все члены семьи пользуются одной пастой, 39,5% семей имеют два вида паст; только в 15,76% семей для детей приобретается детская зубная паста, а для взрослых индивидуально членам семьи по совету стоматолога.

Зубные пасты «Colgate» покупают 32,41% студентов; «Blend-a-med» — 24,85%; «32 жемчужины» — 21,21%; «Silca» — 7,27% студентов. На срок годности и качество упаковки зубных паст студенты не обращают внимания. На вопрос о сроках годности зубных паст большинство студентов (86,54%) ответили, что никогда не учитывали это. На вопрос «Какой Вы пользуетесь пастой — гигиенической, лечебно-профилактической или лечебной?» 37,04% ответили «гигиенической», остальные респонденты уклонились от ответа на этот вопрос.

Только 18,18% респондентов регулярно пользуются флоссами.

**Заключение.** Студенты в основном не осведомлены о качественных характеристиках зубных щёток. Жёсткость щетинок зубной щетки учитывает только пятая часть анкетированных. Несмотря на то, что они знают, какие щётки качественные, выбирают для себя по внешнему виду, удобству ручки или любую по совету друзей или продавца.

Выявлена недостаточная информированность о качественных характеристиках зубных паст. На занятиях по дисциплине «Основы медицинских знаний» при изучении темы «Личная гигиена больных» преподаватели уделяют больше внимания изучению средств гигиены полости рта. Рекомендуются студентам изданные нами методические рекомендации «Средства гигиены полости рта», памятка «Обучение детей дошкольного возраста методике чистки зубов». На практических занятиях используются видеозаписи уроков гигиены полости рта, уроков здоровья, модели челюстей, наборы средств гигиены полости рта. Студентам, изъявившим желание заняться научными исследованиями, подготовлены анкеты по вопросам гигиены полости рта, что будет способствовать более углубленному изучению материала.

#### Список цитируемых источников

1. Андреева, В. А. Экспресс-оценка эффективности зубных паст / В. А. Андреева, С. А. Гранько, Н. В. Терехова // *Соврем. стоматология*. — 2001. — № 2. — С. 29—30.
2. Будевская, Т. В. Зубные пасты. Критерии качества и безопасности использования / Т. В. Будевская, Е. И. Гудкова // *Стоматол. журн.* — 2001. — № 3. — С. 43—45.

3. *Круглик, А. Ю.* Моделирование повреждения мягких тканей полости рта зубными щетками, различающимися формой волокон рабочей части / А. Ю. Круглик, М. Г. Киселев // *Соврем. стоматология.* — 2000. — № 3. — С. 21—24.
4. *Тристенъ, К. С.* Обучение студентов педагогического вуза основам стоматологической профилактики / К. С. Тристенъ // *Соврем. стоматология.* — 2005. — № 3. — С. 64—67.
5. *Тристенъ, К. С.* Гигиена полости рта : учеб.-метод. комплекс / К. С. Тристенъ. — Барановичи : БарГУ, 2005. — 83 с.
6. *Тристенъ, К. С.* Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей : монография / К. С. Тристенъ. — Барановичи : РИО БарГУ, 2009. — 278 с.
7. *Тристенъ, К. С.* Гигиена полости рта : учеб.-метод. комплекс / К. С. Тристенъ. — Барановичи : РИО БарГУ, 2011.
8. *Тристенъ, К. С.* Мотивация студентов-первокурсников педагогического факультета при выборе средств гигиены полости рта / К. С. Тристенъ // *Приоритеты развития современного российского образования: проблемы и перспективы : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 11—12 нояб. 2012 г., Южно-Сахалинск / Сахалин. гос. ун-т ; отв. за выпуск Л. В. Шатунова.* — Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ, 2012. — С. 120—121.
9. *Тристенъ, К. С.* Формирование навыков ухода за полостью рта / К. С. Тристенъ // *Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности : материалы науч.-практ. конф., 18 окт. 2014 г. / М-во образования Респ. Беларусь. Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; под общ. ред. В. П. Сытого.* — Минск : Зималетто, 2014. — С. 74—77.

УДК 616.31-083

**К. С. Тристенъ**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи*

## **ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ О ВЛИЯНИИ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ РЕЗИНОК НА ИХ ЗДОРОВЬЕ**

**Введение.** Изучение вопросов сохранения здоровья студентов — будущих воспитателей дошкольных учреждений и учителей школ — актуальная задача современной высшей школы. Интенсификация нервно-психической деятельности, нерациональное, несбалансированное питание, гиподинамия, вредные привычки отрицательно влияют на физическое и психическое здоровье студентов [1, с. 342]. Важная роль в формировании медико-социальной активности студентов, культуры их здоровья, изменения психологии отношения и ответственности за свое здоровье принадлежит медико-биологическим дисциплинам, преподаваемым студентам на факультете педагогики и психологии независимо от специализаций [2, с. 68].

**Основная часть.** Организм человека — сложная биологическая система, в которой все органы и системы взаимосвязаны, поэтому нарушение жизнедеятельности любого органа ведет к сбою гомеостаза всего организма. Ученые-стоматологи установили, что привычка питаться мягкой, жидкой пищей, вялое жевание в течение длительного времени ведёт к снижению функции слюнных желез, а со временем развивается сухость во рту, извращение вкусовых ощущений. У больных на фоне высоких психологических нагрузок, если они принимают психотерапевтические препараты, анальгетики, спазмолитики, диуретики, развивается сухость склер, слизистых оболочек носа, глотки, а также эпидермиса кожи. Эти ткани становятся настолько ранимыми, что часто воспаляются [2, с. 72].

Мнение населения и учёных о роли и условиях пользования жевательной резинкой разноречивы, несмотря на то, что жевательными резинками население планеты пользуется более сотни лет. Суждения о целесообразности употребления жевательных резинок и эмоциях, переживаемых молодежью при их употреблении, противоречивы и изучены недостаточно. В зависимости от вводимых в состав жевательной резинки компонентов она приобретает различные свойства — от освежения полости рта, обезболивания полости рта перед стоматологическим вмешательством, обогащения организма фтором эндогенно до отбеливания тканей зубов. Исследования действия жевательных резинок «Орбит без сахара» и «Juicy Fruit» показало, что при жевании их повышается pH слюны, т. е. они обладают противокариозным действием, однако сразу после прекращения ее жевания pH слюны опять снижается [3, с. 32].

По свидетельству большинства ученых-стоматологов, изучавших влияние жевательной резинки на здоровье населения, при пользовании ею в промежутках между приёмами пищи или на голодный желудок жевательная резинка может провоцировать выделение желудочного сока. Это может приводить к сбою биологического ритма переваривания пищи. Жевательные резинки по существу являются продуктом для внутреннего употребления, однако часто их образцы в местах реализации не обеспечены информацией для потребителя о сроке изготовления, сроках годности, условиях хранения. Они не защищены от инфицирования извне, так как в большинстве случаев упаковка их негерметична. Лабораторно установлено наличие в жевательных резинках *Helicobacter pylori*, вызывающей язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Но даже при жевании неинфицированной жевательной резинки на голодный желудок в течение длительного времени может возникнуть гиперацидный гастрит [4, с. 3]. Выпускаются жевательные резинки с сахаром для улучшения вкуса и с ксилитом. Первый вид их представляет опасность для эмали зубов, особенно детских, вызывая кариес, если после жевания её не почистить зубы или не прополоскать рот. В состав жевательных резинок входит мочевины, которая проглатывается при жевании и при частом употреблении жевательных резинок может вызвать гастрит. Отбеливающее действие жевательной резинки «Dirol White» с карбамидами основано на удалении с поверхностей