

Выводы. Закаливание является эффективным средством в качестве профилактики против ухудшения здоровья школьника. Несомненно, закаливание необходимо начинать с раннего детства и продолжать в течение всей своей жизни, изменяя формы и методы, применяемые в зависимости от возраста. В дальнейших исследованиях с проведением закаливания детей при экспериментальной проверке современных педагогических методик обучения школьников основам закаливания необходимо учитывать не только половозрастные особенности, но и состояние здоровья, а также физическое развитие детей.

The article is devoted to training students as an important Wellness asset. A reasonable approach to this procedure, following the most important rules in teaching the basics of tempering to strengthen the health of children.

Key words: hardening, health, body, physical culture, features hardening.

Список цитируемых источников

1. Закаливание. Что такое закаливание [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://naturalworld.guru/key_zakalivanie.htm. — Дата доступа: 15.03.2017.
2. Закаливание организма для начинающих [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://detkisevmya.ru/zakalivanie-organizma-dlya-nachinayushhih.html>. — Дата доступа: 15.03.2017.

Материал поступил в редакцию 02.04.2017 г.

УДК 616.31-083

К. С. Тристень
БарГУ, Барановичи

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ — БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПРИ ВЫБОРЕ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Изложены результаты исследования мотивации студентов при выборе средств индивидуальной гигиены полости рта. Выявлена стоматологическая просвещенность студентов, заинтересованность в своем стоматологическом здоровье, их предпочтения при выборе зубных паст. Рациональный выбор средств индивидуальной гигиены полости рта повышает эффективность профилактики стоматологических заболеваний.

Ключевые слова: мотивация, студенты, индивидуальная гигиена полости рта, профилактика стоматологических заболеваний.

Введение. Эксперты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что стоматологическое здоровье определяет здоровье человека вообще. Безусловно, сохранение стоматологического здоровья зависит от уровня грамотности населения. Вопросами профилактики стоматологических заболеваний занимаются представители медицины — педиатры, стоматологи. Но большая роль отводится персоналу дошкольных учреждений и школ в вопросах укрепления здоровья детей, реализации здоровьесберегающих педагогических технологий [1].

Изучение осведомлённости будущих педагогов о безопасности, выборе средств гигиены полости рта, в вопросах организации и проведения обучения воспитанников учреждений образования гигиеническим навыкам и привычкам весьма актуально.

При стоматологических заболеваниях помимо физических неудобств, болей зубов днём и ночью, при приеме пищи, снижения функциональных возможностей зубочелюстной системы изменяется качество жизни человека [2]. Учёные дают определение понятию «качество жизни». Это интегральный показатель, отражающий оценку человеком степени своего благополучия, способности к функционированию в обществе. Качество жизни абстрактно суммирует удовлетворенность собой и окружением, трудовую и общественную деятельность, личную жизнь человека, а также комплекс физических, психических, эмоциональных и интеллектуальных характеристик человека. Лица, имеющие галитоз (Halitosis, fetor oris, озостомия, соматодисодия, галитоз), т. е. хроническое состояние неприятного запаха изо рта, очень остро ощущают дискомфорт, особенно его испытывает население в молодом и среднем возрасте, когда требуется ежедневное общение в школе с одноклассниками, в учреждениях среднего специального и высшего образования с курсниками, на работе с сотрудниками. Литературные данные свидетельствуют, что 36,4% лиц с галитозом находятся на грани психического расстройства, известного под названием «галитофобия». Однако большинство страдающих галитозом со временем привыкают к своему состоянию, применяют доступные методы лечения и остаются социально активными. Это заболевание впервые описано в 1898 году J. W. Howe, который обстоятельно изложил взаимосвязь галитоза с плохой гигиеной полости рта и заболеваниями внутренних органов человека. Установлено, что заболевание начинается ещё

в детском возрасте. Также галитоз наблюдается при кариесе зубов, гингивитах, пародонтозе, хронических стоматитах и заболеваниях ЛОР-органов, органов желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, бронхоэктатической болезни, абсцессе легкого, хроническом рините, почечной или печеночной недостаточности, нарушении обменных процессов в организме [3].

Когда в зубном налете развиваются микроорганизмы *Treponema denticola*, *Porphyromonas gingivalis* и *Bacteroides forsythus*, в выдыхаемом воздухе присутствует сероводород, метилмеркаптан, индол, ряд аминов, которые и обуславливают неприятный запах изо рта.

Студентов учреждений высшего и среднего специального образования можно отнести к группе риска развития кариеса зубов из-за нарушений питания (перекусы в течение дня) и недостаточного ухода за полостью рта, так как после этих перекусов они не полощут рот для удаления остатков пищи и, тем более, не чистят зубы.

Нами изучен уровень стоматологического здоровья первокурсников. У них установлен низкий уровень гигиены полости рта, как следствие, распространенность кариеса зубов у данной категории студентов составляет 72—89%, заболевания слизистой оболочки полости рта — от 80 до 86% [4].

Наличие в торговой сети большого количества средств гигиены полости рта, ставит молодежь в затруднительное положение при их выборе.

Цель. Для выяснения уровня мотивации студентов при выборе средств гигиены полости рта, заинтересованности в своем стоматологическом здоровье нами проведено анкетирование 36 студентов факультета педагогики и психологии БарГУ. Анкета содержала вопросы о качественных характеристиках применяемых студентами зубных паст, зубных щеток, о возможном использовании ими дополнительных средств гигиены полости рта, также выяснялось мнение в отношении своего стоматологического здоровья и факторов, влияющих на их здоровье.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что зубными пастами “Colgate” пользуются 29,17% студентов, “Blend-a-med” — 18,05%, “Dental Dream Anticaries” — 16,66%, «Новый жемчуг» — 11,11%, «32 Жемчужины» — 6,94%, той пастой, которая всегда была в их семье, — 3,75%, а 13,88% выбирают любую из имеющихся в продаже, которая дешевле других.

На вопрос о самых важных качественных характеристики зубных паст 45,83% анкетированных указали на отбеливающие свойства, 41,66% — на противокариозное свойство, 31,25% — на её безопасность для зубов и мягких тканей полости рта. На очищающее действие указали 34,72% студентов, антибактериальное — 20,83%, освежающее — 11,11%, противовоспалительное действие — 8,33% анкетированных студентов. А 23,61% респондентов указали положительной характеристикой зубных паст их способность хорошо пениться, 13,88% — приятный вкус пасты. Большинство студентов выбирают для себя зубные пасты с учётом их качественных характеристик. Здоровыми считают свои зубы и мягкие ткани полости рта 41,66%, на проблемы с дёснами указали 18,05% (в основном, девушки), на быстрое отложение зубного камня — 6,66% анкетированных студентов. Цветом эмали своих зубов недовольны 63,75% респондентов, и они готовы пользоваться средствами для отбеливания зубов, а вообще 81,25% студентов лучшим качеством зубной пасты считают отбеливающий эффект. Когда структура твёрдых тканей зубов имеет желтый цвет из-за более тёмного цвета дентина, то никакие средства гигиены полости рта не помогут отбелить зубы, в этом случае требуется профессиональное отбеливание воздействием отбеливающих средств изнутри зуба. А в возрасте до 25 лет отбеливание вообще противопоказано, так как до этого возраста идет минерализация твердых тканей зубов. Отбеливающие зубные пасты способствуют только более тщательному очищению поверхности зубов от налёта. Современные отбеливающие зубные пасты довольно качественные, обладают комплексным действием — освежающим, противовоспалительным, противокариозным, очищающим [5].

Электрические зубные щетки применяют только 3,75% респондентов, остальные студенты пользуются мануальными зубными щетками. При покупке зубных щеток 45,83% студентов обращают внимание на жесткость щетинок зубной щетки, 28,75% выбирают зубную щетку с жесткой щетиной, 16,66% — со щетинками средней жесткости, остальные респонденты доверяют рекомендациям продавца, а 8,33% анкетированных выбирают себе зубную щетку по форме и цвету. Использование зубных щёток с жёсткой щетиной в возрасте до 25 лет противопоказано. Опасность для созревающей эмали представляет высокая абразивность щётки, а особенно

опасно ими пользоваться при множественном кариесе, свидетельствующем о низкой минерализации эмали зубов [6].

Ежедневно ухаживают за полостью рта все опрошенные студенты, однако 2 раза в день чистят зубы 73,75% из них, один раз в день — 23,61%, а 4,16% анкетированных — «иногда 3 раза в день, а иногда ни разу».

Дополнительные средства гигиены полости рта применяют 66,25% респондентов, из них зубной нитью пользуются 9,72%, зубочистками — 13,88%, зубным эликсиром — 6,94%, ополаскивателями для полости рта — 12,25%, жевательной резинкой — 58,75%. Анализ данных использования студентами дополнительных средств по уходу за полостью рта показывает, что студенты недостаточно осведомлены об их качественных характеристиках, поэтому большинство пользуется жевательными резинками не столько для очищения зубов от налёта, сколько для освежения дыхания.

Установлено, что 23,61% студентов считают, что у них несвежее дыхание. Причинами галитоза 16,66% назвали некачественную гигиену полости рта, 23,61% — заболевания желудочно-кишечного тракта, 13,88% — курение и перегар, 11,11% — заболевания внутренних органов, 6,94% — некачественные средства гигиены полости рта, 12,5% — болезни уха, горла, носа, а 18,05% затруднились назвать причины галитоза.

Большинство анкетированных студентов (96,25%) не знают о существовании методов диагностики и лечения галитоза, поэтому к врачам по вопросу несвежего дыхания никто из них не обращался. Никто из студентов не указал, что обращает внимание на сроки годности средств гигиены полости рта.

Вывод. При анкетировании выявлено, что все студенты соблюдают гигиену полости рта, приоритетными качествами зубных паст считают их противокариозное действие, хорошие очищающие, противовоспалительные, антибактериальные и освежающие свойства. Однако студенты не осведомлены о вредном действии на эмаль зубов отбеливающих зубных паст до полного созревания зубов, о накоплении в зубной пасте с вышедшим сроком годности токсических веществ, а также о том, что галитоз лечится, но для этого необходимо обратиться на приём к стоматологу для установления причины и лечения.

В нашем университете стоматологические аспекты здоровья населения раскрываются в процессе преподавания медико-биологических дисциплин на факультете педагогики и психологии, факультете иностранных языков. В частности, вопросы профилактики стоматологических заболеваний, роль гигиены полости рта раскрываются при изучении раздела «Формирование здорового образа жизни» дисциплины «Основы медицинских знаний», при изучении спецкурса «Профилактика заболеваний органов и систем организма». Учебный процесс обеспечен изданной нами учебно-методической литературой: методическими рекомендациями, учебно-методическим пособием, электронным учебно-методическим комплексом, электронным учебником, учебно-методическим комплексом, монографиями. Используя потенциал лекционных, семинарских и практических занятий, мы обучаем студентов методам профилактики стоматологических заболеваний, главенствующим из которых является гигиена полости рта.

In the article there are results of investigation, it was carried out for a purpose to reveal motivation of students provided choice of means of individual hygiene of oral cavity. Dental awareness, interest in their dental health, and preference in choice of toothpastes are revealed during our investigation. There results help to increase the effectiveness of prophylaxis of dental diseases with help of rational choice of means of individual hygiene of oral cavity by students.

Key words: motivation, students, individual hygiene of oral cavity, prophylaxis of dental diseases.

Список цитируемых источников

1. *Тристенъ, К. С.* Обучение студентов педагогического вуза основам стоматологической профилактики / К. С. Тристенъ // Современная стоматология. — 2005. — № 3. — С. 67—69.
2. *Тристенъ, К. С.* Гигиена полости рта [Электронный ресурс] : учеб.- метод. комплекс / К. С. Тристенъ. — Барановичи : РИО БарГУ, 2011. — 1 электрон. опт. диск (CD-R) ; 12 × 12 см + рук. пользователя. — (Электронная книга).
3. *Тристенъ, К. С.* Осведомленность студентов о проблеме галитоза / К. С. Тристенъ // От творчества учителя к творчеству ученика : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. году учителя и 70-летию проф. ТГПУ Р. К. Закиева, 26 февр. 2011 г. / под ред. Ф. Г. Газизовой, Р. М. Мансурова. — Казань : Школа, 2011. — С. 155—158.
4. *Тристенъ, К. С.* Организация изучения профилактики стоматологических заболеваний на педагогическом факультете / К. С. Тристенъ // Стомат. журн. — 2009. — № 4. — С. 319—321.
5. *Денисов, Л. А.* Современные средства и методы отбеливания зубов / Л. А. Денисов // Современная стоматология. — 2002. — № 1. — С. 9—13.

6. *Круглик, А. Ю.* Исследование истирания твердых тканей зубов при использовании различных типов зубных щеток / А. Ю. Круглик, М. Г. Киселев // *Стомат. журн.* — 2002. — № 4. — С. 38—42.

7. *Тристен, К. С.* Интеграция научного и образовательного процессов при обучении студентов основам формирования стоматологического здоровья дошкольников / К. С. Тристен // *Актуальные вопросы современной педагогической науки : материалы Междуна. заоч. науч.-практ. конф., 19 сент. 2009 г. / отв. ред. М. В. Волкова.* — Чебоксары : НИИ педагогики, 2009. — С. 315—318.

Материал поступил в редакцию 12.04.2017 г.

УДК 612.146.4

В. В. Трифонов, Н. П. Ранцев

Могилевский институт МВД, Могилев, Беларусь

ВЛИЯНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ТИПЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Изучалось влияние выполнения физической нагрузки большой мощности на тип саморегуляции кровообращения. Показано, что выполнение физической нагрузки большой мощности оказывает положительное влияние на сосудистый тип саморегуляции кровообращения. При этом физическая нагрузка может использоваться в качестве корректирующего фактора по отношению к сосудистому типу саморегуляции кровообращения и, следовательно, уровню артериального давления (АД).

Ключевые слова: типы регуляции кровообращения, физическая нагрузка, студенты.

Введение. В настоящее время получено много важных сведений об этиологии и патогенезе заболеваний системы кровообращения, о связи этих заболеваний с двигательной активностью. Показано, что уменьшение двигательной активности отрицательно влияет на весь организм [3] и особенно на систему кровообращения [4].

Многочисленные наблюдения, проведенные за последние годы в процессе тренировки ведущих спортсменов, четко свидетельствуют, о выраженном стимулирующем значении больших физических напряжений для функционального совершенствования кровообращения. Однако при этом они показывают на увеличение