

пилатес брюшное. Регулярность занятий 2-3 раза в неделю, позволяет увидеть первые положительные результаты уже через 10—12 занятий.

Преимущество оздоровительной системы пилатес состоит в том, что упражнения не дают отрицательного эффекта и могут применяться практически при любых нарушениях в состоянии здоровья. Методика настолько безопасна, что может быть показана молодым людям, перенесшим травму позвоночника, так как в ней отсутствует ударная нагрузка. Занятия не предполагают прыжков, других резких движений [1, с. 23]. Пилатес представляет собой идеальную систему упражнений для студентов с заболеванием органов опорно-двигательного аппарата, суставов. Повторы физических упражнений сведены к минимуму — это ещё одно преимущество системы. Для девушек тренировка по методу пилатеса незаменима, так как развивает мышцы малого таза, позволяет заниматься физической культурой во время и после беременности, не бросая тренировки, поддерживая своё тело в форме.

С начала 2011/2012 учебного года в трёх специальных медицинских группах Барановичского государственного университета в занятия по физической культуре были включены физические упражнения системы пилатес. Через два месяца среди участвующих в эксперименте 36 студенток педагогического факультета было проведено анкетирование. По результатам ответов был сделан вывод, что студентки, имеющие отклонения в состоянии здоровья, считают данную систему эффективной и современной (77,7% респондентов), а 23 девушки (63,9%) заинтересованы продолжать занятия по системе пилатес. Ещё 9 студенток (25%) испытывают интерес к данному виду физкультурной деятельности, но при этом выполнение упражнений вызывает определенные трудности (недостаточная физическая подготовка, удержание равновесия, неправильное дыхание), 4 девушки (11,1%) не удовлетворены нагрузкой.

Таким образом, занятия по физической культуре с использованием физических упражнений пилатес представляют интерес для девушек. Система пилатес может быть рекомендована студенткам, имеющим отклонения в состоянии здоровья как эффективное и современное средство как для самостоятельных, так и для групповых занятий физической культуры.

#### Список источников

1. *Остин, Д.* Пилатес для вас / Д. Остин. — М. : Поппури, 2004. — 320 с.
2. *Робинсон, Л.* Пилатес — управление телом / Х. Фишер ; пер. с англ. П. А. Самсонов. — Минск : Попурри, 2005. — 272с. : ил.

Материал поступил в редакцию 04.11.2011 г.

*А. А. Галиевская*  
Научный руководитель — К. С. Тристенъ,  
кандидат медицинских наук, доцент  
Барановичский государственный университет,  
г. Барановичи, Республика Беларусь

### ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСНОВАМ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Литературные данные свидетельствуют, что зубы у детей могут заболеть вскоре после прорезывания. Уже в двухлетнем возрасте 24,96% детей в Республике Беларусь имеют зубы, поражённые кариесом, а к 5 годам этот процент возрастает до 73,23%. Поражённые кариесом зубы являются очагами хронической интоксикации, причиной заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, почек, печени сердца, суставов, кожных заболеваний и аллергических реакций [2, с. 47].

Обеспечение сохранения стоматологического здоровья в большой степени зависит от уровня грамотности педагогов дошкольных учреждений в вопросах укрепления здоровья детей, здоровьесберегающих педагогических технологий. Без поддержки родителей по осуществлению процесса воспитания у детей здоровьесберегающих навыков, привычек, реализация методов профилактики стоматологических заболеваний недостижима [3, с. 301]. Основными шагами приобщения родителей к осознанному применению методов профилактики стоматологических заболеваний являются формирование убеждённости в необходимости и доступности их участия в методах профилактики. Мероприятия по работе с родителями должны быть направлены на постоянное повышение уровня их грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, в том числе и стоматологического [4, с. 68].

Ведущим методом профилактики стоматологических заболеваний является гигиена полости рта. Обусловлено это тем, что углеводы из задержавшихся между зубов остатков пищи, зубного налёта ферментируются до органических кислот непосредственно в месте нахождения. Образующиеся при ферментации углеводов кислоты вступают в химическую реакцию с кальцием, фосфором наружных слоёв эмали с образованием растворимых солей, которые вскоре вымываются с образованием углублений в эмали. Получается ситуация — чем больше скапливается остатков пищи, тем выше концентрация кислот и выше вероятность поражения наружных слоёв эмали [1, с. 59]. Навыки ухода за полостью рта формируются в семье и в дошкольном учреждении.

Цель и задачи исследования — изучение осведомлённости родителей, имеющих детей дошкольного возраста, о средствах гигиены полости рта, методике обучения детей чистке зубов, контроле качества очистки и уходе за зубными щетками.

Проведено анкетирование 116 родителей детей из яслей-сада № 25 г. Барановичи.

Выяснено, что утром чистят зубы дети до завтрака в 20,69% семей, после завтрака — 37,93%, вечером перед сном — 24,14%. утром и вечером 3,49% детей чистят зубы, а 6,9% мам считают, что от чистки зубов молочные зубы истираются, поэтому дети только полощут рот. Предпочитают использовать зубную щетку из натуральной щетины 20,79% анкетированных, остальные родители предпочитают щетки с искусственными щетинками. Избравшие зубные щетки из натуральной щетины объясняют это тем, что натуральный волос мягче, приятнее для чистки зубов, не травмирует мягкие ткани. В незнании структурных особенностей натурального волоса кроется ошибка, так как свиной волос, используемый для изготовления щетинок, имеет в центре канал, который инфицируется после первой же чистки зубов. Отечественные зубные пасты («Дракоша», «Жемчуг», «Золушка») покупают 39,65% родителей, импортные пасты («Colgate cavity protection», «Dental Dream anticaries», «Macleans Milk Teeth», «Tom and Jerry» — 60,35% родителей).

На вопрос о критериях при выборе детских зубных паст 36,21% родителей отметили, что покупают любую понравившуюся по упаковке из имеющихся в продаже в тот день, 39,65% — «Семейную», которой (по мнению этой части анкетированных родителей) могут пользоваться и взрослые, и дети. Остальные 24,12% родителей всегда покупают зубную пасту по названию. Это обычно «Blend-a-med» или «Colgate».

Нас интересовал вопрос, помогают ли родители детям чистить зубы и до какого возраста они это делают? Помогают детям при чистке зубов до четырехлетнего возраста 56,89% респондентов, до 5-летнего возраста это делают 18,96% родителей, остальные родители только показывают, как сами ухаживают за зубами, и дети самостоятельно ухаживают за полостью рта.

Для контроля качества очистки зубов самими детьми 51,72% анкетированных просто осматривают зубы ребёнка, остальные родители не знали, что надо контролировать качество гигиенического ухода за полостью рта ребёнка.

Только 31,03% родителей осведомлены о правилах хранения после чистки зубов щетки. Вымытая тщательно под струей воды, зубная щетка должна помещаться в стакан головкой вверх для высыхания её щетинок. А 20,69% родителей считают, что щетку надо прополоскать, затем намылить щетинки и поставить в стакан головкой вверх, 17,24% родителей хранят зубные щетки в футляре, остальные родители (31,04%) воздержались от ответа на вопрос о хранении и уходе за зубной щеткой.

Допустимо просто осматривать зубы ребёнка после чистки зубов, однако более достоверным будет метод использования зубочистки, кончиком которой следует проводить в области шейки зубов или в промежутках между ними. Наиболее эффективным и наглядным методом контроля качества чистки зубов является процедура смазывания передней поверхности нижних передних зубов ребёнка тампоном с настойкой йода. Чистая поверхность зубов не окрасится, а налет в зависимости от его количества и качества окрасится в желтый или коричневый цвет [5, с. 9].

Практика обучения чистке зубов стоматологическим персоналом показала, что детей необходимо с трехлетнего возраста начинать обучать правильной технике чистки зубов. Взрослый должен взять в свою ладонь руку ребёнка с зажатой в ней зубной щеткой и помогать ребёнку вычистить зубы со всех сторон, комментируя правильные движения зубной щеткой, объясняя, почему надо «выметать» со всех поверхностей зубов налёт.

Большинство родителей не знают правил хранения зубной щетки и ухода за ней. Намыливать щетинки зубной щетки после чистки зубов не рекомендуется. Исследования этой проблемы на кафедре терапевтической стоматологии Белорусского государственного медицинского университета показали, что намыливание щетинок не уменьшает количества развивающихся микроорганизмов. Стерилизация высушиванием щетинок более эффективна. При двухразовой в сутки чистке зубов для процесса высыхания щетинок в условиях ванны требуется каждому члену семьи по две зубные щетки: одна для чистки зубов утром, вторая — вечером. За сутки щетинки успевают высохнуть.

Родители в большинстве случаев не знают, что выбирать зубную пасту необходимо по входящим в нее компонентам, а не по упаковке или названию. Под одним названием производится зубная паста различного состава и назначения, поэтому следует выбирать зубную пасту по рекомендации стоматолога в соответствии с состоянием зубов и мягких тканей полости рта.

Таким образом, нами выявлено, что абсолютное большинство родителей не знают о качестве зубных щеток, методике чистки зубов, о способах проверки качества чистки зубов и до какого возраста следует помогать детям ухаживать за полостью рта. Требуется информационно-разъяснительная работа с родителями со стороны работников дошкольных учреждений, врачей-стоматологов путём выпуска информационных бюллетеней, оформления уголков здоровья, показа просветительских видеofilьмов с профессиональными комментариями, конкретного показа методики чистки зубов.

Родители недостаточно информированы о качественных характеристиках зубных паст, половина семей не приобретает детскую зубную пасту для своих детей. Выявленная недостаточная информированность родителей в вопросах организации гигиены полости рта своих детей, потребовала внесения корректив в просвещение родителей дошкольных учреждений по вопросам обучения детей дошкольного возраста гигиене полости рта дома.

#### Список источников

1. Андреева, В. А. Из истории средств гигиены полости рта / В. А. Андреева // Современная стоматология. — 2002. — № 2. — С. 58—60.
2. Тристеня, К. С. Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей: моногр. / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2009. — 280с.
3. Тристеня, К. С. Изучение осведомленности родителей и воспитателей дошкольных учреждений о факторах риска стоматологических патологий у детей : матер. Всеукраїнської науч.-практ. конф. «Психолого-педагогічні умови організації розвивального середовища в закладах освіти» 6-7 травня 2010 р. / К. С. Тристеня. — Херсон : [б. и.], 2010. — С. 300—303.

4. *Тристеня, К. С.* Осведомленность родителей дошкольников о средствах гигиены полости рта / К. С. Тристеня, А. А. Галиевская: «Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности»: материалы науч.-практ. конференции, Минск, 28 октября 2011 года. — Минск : «Зималетто», 2011. — С.68—69.

5. *Fishman, S. L.* The history of oral hygiene products / S. L. Fishman // *Periodontology*. — 1997. — Vol. 15. — № 4. — P. 7—14.

Материал поступил в редакцию 04.11.2011 г.

**О. М. Дмитрук, Ю. Н. Жейгало, Е. Н. Киреева**  
*Научный руководитель* — К. С. Тристеня,  
кандидат медицинских наук, доцент  
Барановичский государственный университет,  
г. Барановичи, Республика Беларусь

### **ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ О МЕТОДАХ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА ЗУБОВ У РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 1 июля 2011 года № 893 утверждена государственная программа развития высшего образования в нашей республике на 2011—2015 годы, в которой учитывается социальная значимость здоровья детей. Подготовка в учреждении высшего образования воспитателей дошкольных учреждений и учителей школ должна сочетать в себе не только глубокие педагогические и гуманитарные, но и валеологические знания и умения. Используя потенциал педагогической практики, устанавливается преемственность между теоретической и прикладной формой подготовки будущих специалистов к творческому саморазвитию и овладению ими ключевыми компетенциями.

Стоматологическое здоровье определяет состояние здоровья человека вообще, так как очаги хронической инфекции у верхушек корней зубов с осложнённым кариесом являются причиной заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, сердца, суставов, печени, почек. [2, с. 12].

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) сделали вывод, что при условии использования каждым человеком доступных методов профилактики кариеса зубов, как основная причина их потери через одно-два поколения был бы ликвидирован [4, с. 81]. Определены три основных метода профилактики кариеса зубов:

- тщательная гигиена полости рта;
- рациональное питание с ограничением приёма рафинированных углеводов;
- использование фторидов, входящих как в состав пищевой соли, так и в состав средств гигиены полости рта.

У части населения ещё недостаточно выработана мотивация к сохранению стоматологического здоровья из-за недостаточной его информированности о методах профилактики или нежелания их выполнять [1, с. 15]. Распространённость кариеса зубов в Республики Беларусь у детей в возрасте 3-х лет составляет 54,4%, в 4 года — 72,5%, в 5 лет — 83,3% и в 6 лет — 90,4% [3, с. 13]. Высокий уровень распространённости кариеса зубов у детей свидетельствует о недостаточной информированности населения о мерах предупреждения этого заболевания. Также можно утверждать о низкой эффективности выполнения или просчётах при разработке программ профилактики стоматологических заболеваний среди населения [5, с. 57]. Воспитание навыков сохранения стоматологического здоровья весьма актуальная задача.

Формирование здоровья детей и молодёжи имеет социально-педагогический характер, а носителями культуры здоровья являются педагоги [4, с. 22]. В университете при воспитании общей культуры студентов формируется у них культура здоровья. Эти вопросы раскрываются на занятиях при изучении спецкурса «Стоматологические аспекты здоровья детей дошкольного возраста». Со студентами проводятся теоретические и практические занятия по организации и проведению мероприятий по профилактике кариеса зубов и аномалий зубочелюстной системы среди детей [5, с. 75]. Изучением мотивации родителей к реализации методов профилактики стоматологических заболеваний студенты — будущие воспитатели дошкольных учреждений — не занимались.

Национальная программа профилактики кариеса зубов и болезней пародонта среди населения Республики Беларусь регламентирует участие воспитателей, родителей наряду с педиатрами и детскими стоматологами в её реализации [4, с. 13].

С целью изучения осведомлённости родителей о методах и средствах профилактики стоматологических заболеваний преподавателем совместно со студентами, проходящими практику на базе дошкольного учреждения № 25 г. Барановичи, проведено анкетирование 116 родителей.

На первое место по важности родителями поставлено рациональное питание. Более половины родителей (58,62%) считают оптимальным для сохранения стоматологического здоровья четырехразовое сбалансированное питание. За пятиразовое питание высказалось 24,14%, чаще 5 раз в сутки допускают безопасным для зубов приём пищи 10,34% родителей. Трёхразовое питание считают оптимальным для дошкольников 6,9% родителей. В своих предложениях и рекомендациях 43,1% родителей на второе место по эффективности профилактики стоматологических заболеваний поставили качественную гигиену полости рта, 20,68% — количественный и качественный набор продуктов питания, а 8,95% родителей — своевременное посещение стоматолога и выполнение его рекомендаций. Эксперты ВОЗ считают оптимальным четырехразовое питание, исключение перекусов между основными