Bulletin of Medical Internet Conferences (ISSN 2224-6150)
2015. Volume 5. Issue 10

ID: 2015-10-5-A-5162 Оригинальная статья

Мамулян К.К.

Значение пищевого поведения и навыков гигиены полости рта для здоровья зубов

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра стоматологии детского возраста и ортодонтии

Научные руководители: к.м.н. Петрова А.П., асс. Венатовская Н.В.

Резюме

В данной статье рассмотрены основные провоцирующие факторы возникновения кариеса, методы профилактики их развития. Также рассмотрены и проанализированы результаты опроса студентов об их пищевом поведении и гигиене полости рта.

Ключевые слова: гигиена полости рта, пищевое поведение, зубы

Актуальность

Во все времена здоровье зубов неоспоримо связывалось с гигиеной полости рта, древние врачеватели утверждали, что человек здоров, пока здоровы его зубы.[11]

В наше время каждый хочет иметь красивую и здоровую улыбку. Но в связи с ритмом жизни современного человечества, повседневными заботами люди не уделяют должного внимания гигиене полости рта и правильному пищевому поведению. Зачастую не подозревая о том, что выполнение нескольких несложных правил сделает их обладателями красивых и здоровых улыбок. К тому же это не требует много времени и способствует экономии денежных средств, что также немаловажно. От того, насколько правильно соблюдается гигиена полости рта, зависит не только здоровье зубов, но и организма вцелом.

Цель: изучение влияния уровня информированности студентов СГМУ им. В.И. Разумовского о правильном пищевом поведении и навыках гигиены полости рта на их стоматологический статус.

Задачи:

1. Санитарно-просветительная работа
2. Формирование правильного пищевого поведения

Материал и методы:

- Изучение данных литературы о правилах пищевого поведения и гигиены полости рта, их влияние на здоровье зубов
- Составление анкеты о показателях информированности о правилах гигиены полости рта и пищевого поведения, значимости их соблюдения для здоровья зубов
- Сбор результатов опроса 100 студентов 3-4 курса лечебного факультета СГМУ им. В.И. Разумовского в возрасте 20-21 года
- Статистическая обработка результатов опроса
- Составление рекомендаций по результатам исследования.

Результаты

Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающим влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.[4]

Правильно питаться необходимо в любом возрасте, т. к. в основе жизнедеятельности организма человека лежит непрерывный обмен веществ.[13] Организм поддерживает состояние устойчивого равновесия всех его органов и систем с окружающей средой, регулярно потребляя определенное количество белков, жиров, углеводов, воды и минеральных солей. От количества и качества введенных веществ зависит интенсивность обновления систем, органов и клеток организма, их нормальное функционирование.[8]

Для здоровья и гигиены полости рта необходимо соблюдать специальную диету. Ведь пища, перед тем как поступить в желудок, проходит ротовую полость. Здоровые и красивые зубы весьма важный фактор в социальной жизни человека, ведь по ним другой человек обычно определяет, насколько первый здоров и опрятен. Помимо регулярной чистки зубов и походов к стоматологу, весомую роль в здоровье зубов играет питание. Основной противник зубов - это сахар, т.к. бактерии кариеса преобразуют сахар и другие подверженные брожению углеводы, в кислоты. Давая тем самым толчок для возникновения заболевания кариеса.[6,7]

Кариес – патологических процесс, проявляющийся после прорезывания зуба, при котором происходит деминерализация и размягчение твердых тканей зуба с последующим образованием дефекта в виде полости.[12]

Поэтому характер питания является важным фактором предупреждения кариеса и поддержания общего здоровья полости рта.[9,13] Изменения в ротовой полости начинаются непосредственно в момент употребления определенных продуктов. Обитающие во рту бактерии перерабатывают содержащийся в пище сахар в кислоты, которые повреждают зубную эмаль, запуская процесс развития кариеса. Чем чаще мы едим, тем чаще подвергаем свои зубы этому риску.[7]

Итак, провоцирующие факторы для возникновения кариеса:

- Плохая гигиена полости рта
- Употребление углеводистой пищи

 © Bulletin of Medical Internet Conferences, 2015

- Нарушение режима питания
- Жевательная леность

Гигиена полости рта

Рекомендовано чисть зубы 2 раза в день, после еды. Перед чисткой зубная щётка смачивается небольшим количеством воды, после чего на неё наносится зубная паста размером с горошину. В среднем процедура чистки должна занимать не менее 3—5 минут. Рекомендуется ежедневно прочищать межзубные пространства зубной нитью. Щётку необходимо заменять на новую каждые три месяца. Некоторые современные зубные щётки снабжены цветовым индикатором изношенности — цветная полоска щетины, которая обесцвечивается примерно через три месяца нормального использования. Чтобы избежать риска переноса инфекции, необходимо пользоваться зубной щеткой строго индивидуально. Для более эффективной гигиены полости рта целесообразно использовать флосы, зубные ершики, зубоа также чистки, ополаскиватели для полости рта.[1-5,9,11]

Употребление углеводистой пищи

В полости рта человека есть все условия, а также полный набор ферментов микробного происхождения, необходимые для гликолитического пути расщепления углеводов.

Достаточно добавить в такую среду простые углеводы, чтобы началось метаболическое расщепление. Обычаи и привычки человека создали это условие, так как сладкая пища принимается многими людьми беспорядочно, как последнее блюдо (на десерт), в виде липких и вязких конфет, надолго задерживающихся в полости рта, где и осуществляется их метаболизм с образованием кислот. Для того чтобы снизить риск заболевания кариесом необходимо знать 4 правила потребления углеводов.[6,7,13]

Четыре правила "культуры потребления углеводов":

1) не есть сладкое на ночь;
2) не употреблять сладкое как последнее блюдо при приеме пищи;
3) не есть сладкое между приемами пищи;
4) если нарушено какое-либо из трех первых правил необходимо почистить зубы либо прополоскать рот.

Режим питания

Целесообразно придерживаться определенного режима питания. Режим питания – это кратность приема пищи, интервалы между приемами пищи, распределение энергетической ценности суточного рациона. Большинство специалистов сходится на том, что оптимальным является 4-х разовое питание.[8]

Ритм питания может быть индивидуальным, но соблюдения ритма важно, так как организм имеет свои «биологические часы».

Наиболее полезными продуктами являются: сыр, курица и другие мясопродукты, орехи и молоко. Считается, что эти продукты защищают зубную эмаль, так как содержат кальций и фосфор, необходимые для ее реминерализации. Реминерализацией называется естественный процесс, заключающийся в восполнении микроэлементов, теряемых зубной эмалью под воздействием присутствующих во рту кислот.[13]

Жевательная леность

Полезно обращать внимание и на пережевывание пищи. В последнее время, когда настолько ускорился темп жизни, многие продукты тщательно переработаны, все меньше работают челюсти. А ведь известно, что снижение этой активности способствует развитию ряда заболеваний десен и зубов. Поэтому в рацион питания рекомендуется включать продукты, активизирующие жевательную работу (морковь, яблоки и др.).

Наилучшим является потребление такой пищи в качестве последнего блюда, между приемами пищи, а также после приема сладких, липких и мягких продуктов.[7,10,13]

Среди 100 студентов СГМУ было проведено статистическое исследование. Им были заданы 10 вопросов об их гигиене полости рта, пищевых пристрастиях, чтобы оценить влияние пищевого рациона, качества гигиены полости рта на стоматологический статус. В результате были выявлены следующие результаты.

Всем известно, что необходимо чистить зубы 2 раза в день, но исследование показало, что не все уделяют этому достаточное внимание. Кроме того большинство студентов считают неправильным чистить зубы после завтрака, что противоречит правилам гигиены полости рта. Также исследовав рацион студентов мы выяснили, что в их пищевое поведение является нерациональным и провоцирует возникновение кариеса и его осложнений. К тому же основная масса опрошенных из всевозможных предметов и средств гигиены полости рта использует лишь зубные щетки, зубочистки и зубные пасты. Большинство студентов курят и не скрывают злоупотребления сладкими газированными напитками, что неутешительно. На вопрос о причинах обращения к стоматологу мы получили следующие ответы: большинство опрошенных 61 чел. обращаются с жалобами на боль, меньшее количество 19 чел. на эстетический недостаток, а остальные обращаются для проведения косметических процедур (отбеливание и т.д.) и профилактического осмотра. Это дает понять, что студенты в большинстве случаев обращаются за помощью к стоматологу уже при наличии заболеваний зубов и лишь немногие уделяют должное внимание профилактике.

Таблица 1. Результаты опроса студентов

Как Вы считаете, правильно ли Вы чистите зубы?	Да -52	Нет-7	Затрудняюсь ответить 41
Сколько раз в день Вы чистите зубы?	1-27	2-43	Больше 2-7 По разному - 23
Какими средствами гигиены полости рта вы пользуетесь?	- зубная щетка-100 - зубная паста-100 - флосы/зубные ершики-13 - ополаскиватели-23 - зубочистки-53		
Утром чистка зубов проводится до или после завтрака?	До завтрака- 54	После завтрака-46	
Что больше преобладает в вашем рационе: белковая или углеводистая пища?	Углеводистая-41	Белковая 31	Затрудняюсь ответить-28
Часто ли Вы употребляете жесткую, твердую пищу: яблоки, морковь, жесткое мясо?	Часто 38	Переодически 36	Затрудняюсь ответить-26
Как часто вы употребляете сладкие газированные напитки?	Часто 54	Периодически 38	Не употребляет 8
Имеете ли вы вредные привычки? (курение, т.к. это самая распространенная вредная привычка)	Да 64		Нет 36
По какой причине Вы посещаете стоматолога?	Возникновение болей 61	Эстетические проблемы 19	В целях профилактики-20
Готовы ли Вы изменить свой образ жизни и привычный рацион ради здоровья Ваших зубов?	Да 33		Нет 67

При всем этом немногие знают, что правильное употребление сладкой пищи снизит риск возникновения кариеса. Многие сомневаются правильно ли они чистят зубы или нет. И наконец лишь 33 чел из 100 опрошенных готовы изменить образ жизни и свое пищевое поведение ради здоровья и красоты своей улыбки.

Выводы

В результате проведенного исследования было выяснено, что большинство опрошенных не соблюдают правила по уходу за полостью рта и не догадываются, что одним из наиболее эффективных и вместе с тем наиболее простых и доступных мер профилактики заболевания зубов является правильный и эффективный уход за зубами, полостью рта в целом, а так же качество и особенности потребляемой пищи.

В соответствии с результатами исследования наблюдается необходимость разработки рекомендаций с правилами по уходу за полостью рта и правилами пищевого поведения.

Современное общество уделяет недостаточное внимание соблюдению правил гигиены полости рта и рационального питания. Жители же европейских стран большое внимание уделяют гигиене полости рта и правильному питанию, поэтому они уверены в своей улыбке и улыбаются чаще, чем в нашей стране. Если мы начнем принимать меры сегодня, то возможно завтра мы можем надеяться на то, что Россия станет более улыбчивой!

Литература

1. Беленова, И.А. Индивидуальная профилактика кариеса у взрослых: автореф. дис. . д-ра мед. наук /И.А. Беленова. Воронеж, 2010.- 44 с.
2. Боровский, Е.В. Профилактика заболеваний полости рта /Е.В. Боровский //Медицинская помощь. — 1995. №6. -С.41-43.
3. Васильева, JI.А. Профилактика и гигиена полости рта /Л.А. Васильева //Стоматология.- 2008. №88. - С.56-61.
4. Гуненкова, И.В. Профилактика стоматологических заболеваний / И.В. Гуненкова Е.С. Смолина С.В. Текучева //Маэстро стоматологии.-2008.- №32.- С. 38-43.
5. Кабирова, А.Н. Дополнительные средства гигиены /А.Н. Кабирова //Медицинский алфавит 2009. - №9. - С. 25-27.
6. Калашникова, И.О. Результаты неправильного ухода за полостью рта /И.О. Калашникова //Стоматология сегодня.— 2009. №6. -С.18-19.
7. Кендельман Д. Взаимосвязь сахара, альтернативных подсластителей и частоты приема пищи с предупреждением кариеса //Стоматология для всех.- 1998.-№ 4(5).-С.56-58.
8. Леонтьев, В. К. Здоровые зубы и качество жизни / В. К. Леонтьев // Стоматология. 2000. №5. - С. 10 - 13.
9. Леонтьев, В.К. Профилактика стоматологических заболеваний /В.К. Леонтьев, Г.Н. Пахомов М., 2006. - 416 с.
10. Логинова, Н.К. Исследование влияния жевательных нагрузок на твердые ткани зубов /Н.К. Логинова, А.Г. Колесник, М.Ю. Житков // Институт Стоматологии. 2009. - №2.- С. 64-65.
11. Лукиных, Л.М. Роль и значение гигиены полости рта /Л.М. Лукиных //Материалы XII и XIII Всероссийских научн.-практ. конф. и Труды IX съезда СТАР. М. - 2004. С. 334-336.
12. Лукиных Л.М. Кариес зубов. М.: Медицина, Н.Новгород: НГМА.-2004.-186с.
13. Hornick B. Диета и значение пищи для здоровья полости рта / B. Hornick. -2002. Vol. 76 (1). - Pp. 33-36, 67-78.

© Bulletin of Medical Internet Conferences, 2015