

УДК 616.31-083-053.85

DOI

©Т. Б. Мандзюк

ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»

Формування навичок гігієни ротової порожнини у дітей середнього шкільного віку

Резюме. Стоматологічне здоров'я дитини є невід'ємною частиною її загального здоров'я. Його формування перебуває під впливом значної кількості різноманітних чинників. Актуальною проблемою залишається профілактика виникнення стоматологічних захворювань. Незважаючи на досягнення у медицині, широке впровадження в стоматологічну терапевтичну лікувальну практику дитячого віку сучасних методів і засобів профілактики та лікування, частота карієсу та його ускладнень зростає в усьому світі.

Ключові слова: карієс, профілактика, резистентність, розповсюдженість.

Т. Б. Мандзюк

ВГУЗ «Буковинський державний медичний університет»

Формирование навыков гигиены полости рта у детей среднего школьного возраста

Резюме. Стоматологическое здоровье ребенка является неотъемлемой частью ее общего здоровья. Его формирование находится под влиянием значительного количества разнообразных факторов. Актуальной проблемой остается профилактика возникновения стоматологических заболеваний. Несмотря на достижения медицины, широкое внедрение в стоматологическую терапевтическую лечебную практику детского возраста современных методов и средств профилактики и лечения, частота кариеса и его осложнений возрастает во всем мире.

Ключевые слова: кариес, профилактика, резистентность, распространение.

Т. В. Mandziuk

Bukovynian State Medical University

Forming of habits of oral cavity hygiene in children of middle school age

Summary. Child's dental health is an integral part of his overall health. Its formation is influenced by large number of different factors. Prevention of dental diseases remains a pressing problem. Despite the achievements of medicine, the widespread implementation of modern methods and means of prevention and treatment into clinical pedodontics, the incidence of caries and its complication is one rise worldwide.

Key words: dental caries, prevention, resistance, prevalence.

Вступ. Одним із пріоритетних напрямків у сучасній стоматології є турбота про стан підростаючого покоління. Вивчення структури стоматологічної захворюваності, а також виявлення факторів ризику найбільш поширених стоматологічних захворювань, сприяють прогнозуванню їх динаміки і диференційова-

ному впровадженню програм профілактики розвитку патологічних процесів [1].

Профілактика стоматологічних захворювань залишається одним із найбільш актуальних напрямків стоматології дитячого віку. Важливість питання зниження інтенсивності та поширеності захворювань порожнини ро-

та у дітей, а саме карієсу та його ускладнень, визначається складним взаємозв'язком стоматологічних захворювань із загальносоматичною патологією дитини. Оскільки досить часто наявність патологічних змін порожнини рота та твердих тканин зубів може спричинити появу захворювань нирок, серця, печінки, шлунково-кишкового тракту та інших органів та систем [2].

Для профілактики карієсу в дітей важливим є надходження в організм достатньої кількості солей кальцію, фосфору, фтору та інших мікроелементів, а також вітамінів під час вагітності. Мікроелементи містяться у морській капусті, м'ясі кроля, морській рибі, горіхах та ін. Потреба в даних речовинах значно зростає з 4 місяця вагітності. Існують спеціально розроблені композиції вітамінів і мінералів для вагітних жінок, призначення яких є виправданим [3].

Велике значення у формуванні резистентності твердих тканин зубів до каріозного процесу має стан здоров'я дитини на першому році життя і раціон харчування у даний період. Найкращим продуктом для новонародженого являється грудне молоко матері. Природне вигодовування забезпечує організм усіма необхідними речовинами і не потребує корекції. У випадку штучного вигодовування потрібно максимально компенсувати його недоліки [6].

Дитячий організм, що росте та розвивається, особливо у віці 10–13 років, коли значно збільшується ріст, маса тіла та відбувається завершення формування постійного прикусу, потребує підвищеного надходження солей кальцію, вітамінів, білків, фтору. Тому раціон харчування повинен бути збалансованим як у кількісному, так і в якісному складі.

Діти старшого віку і дорослі повинні споживати протягом дня в середньому 80–100 г білків, 400–500 г вуглеводів, 80–100 г жирів (у тому числі 10 % рослинних жирів), до 0,1 г вітамінів, до 20 г солей (у тому числі 10 г кухонної солі).

Дефіцит білкової їжі в період розвитку зуба може призводити до порушення структури емалі, що формується. Особлива роль належить незамінним амінокислотам (аргінін, лізин, аланін, гліцин, пролін, тирозин), обмін яких порушується при карієсі.

Певне значення має збалансованість мінерального складу харчових продуктів, а саме: оптимальним є співвідношення кальцію і фосфору від 4:5 до 1:1,5, магнію і кальцію – від 1:3 до 1:2. Надлишок фосфору і жирів при-

гнічує засвоєння кальцію, а білків і магнію – активізує його. Найбільш збалансованим щодо вмісту кальцію, фосфору і жирних кислот є козине молоко та його продукти; щодо кальцію і фосфору – абрикоси, персики, вишня, слива, черешня, морська та річкова риба; щодо кальцію, фосфору і магнію – яблука, редис, квасоля, гарбуз, капуста білокачанна, риба. Найбільша кількість водорозчинних сполук фтору міститься у вищих сортах чаю і морській капусті. Велика кількість мікроелементів міститься в морепродуктах.

Найкращим джерелом кальцію є молоко та молочні продукти, які сприяють повноцінній мінералізації емалі. Вміст кальцію в молоці становить 120 мг%, у сирі – 135 мг%, у сирковій масі – 95–160 мг%; 0,5 л молока забезпечує добову потребу дитини (школяра) в кальції. Джерелом кальцію також є бобові, горіхи, яечний порошок, вівсяна крупа, м'ясо, овочі, фрукти.

Найнесприятливіший вплив на тверді тканини зубів чинять вуглеводи, більшість з яких (сахароза, фруктоза, глюкоза) легко ферментується мікроорганізмами зубного нальоту з утворенням органічних кислот, здатних посилювати процеси демінералізації емалі. З метою зниження карієсогенного потенціалу вуглеводів слід рекомендувати дітям зменшити загальну кількість та частоту вживання цукру та інших вуглеводів; не утримувати довго в ротовій порожнині солодку їжу (льодяники, карамель тощо); за можливості замінювати легкоферментовані вуглеводи на такі, що не метаболізуються бактеріями ротової порожнини — сорбітол, ксилітол, цикла-мат, аспартам, сахарин.

Найбільший негативний вплив на тверді тканини зубів мають вуглеводи, більшість яких легко ферментуються мікроорганізмами зубного нальоту з утворенням органічних кислот, що здатні посилювати процеси демінералізації емалі.

Метою дослідження було проведення санітарно-просвітньої роботи зі школярами, адже незважаючи на стрімкий розвиток стоматології та пошук нових ефективних методів та засобів лікування захворювань порожнини рота, їх поширеність залишається, як і раніше, високою. Тому пріоритетним у сучасній стоматологічній практиці залишається вивчення та впровадження аспектів профілактики та попередження розвитку карієсу та його ускладнень.

Матеріали і методи. Одним із таких методів є санітарно-просвітницька робота серед

населення. Особливої уваги потребують діти середнього шкільного віку, так як саме в цьому віці відбувається формування постійного прикусу, та становлення зубощелепної системи в цілому.

В останні роки широкого розповсюдження набуло проведення Уроків здоров'я студентами-стоматологами в дошкільних закладах, школах, інтернатах. Суть цих уроків полягає в наочному демонструванні студентами правил чищення зубів та догляду за ротовою порожниною.

Традиційним є проведення таких тематичних заходів у м. Чернівці. Студенти III курсу стоматологічного факультету під керівництвом асистентів кафедри дитячої стоматології організовують проведення театралізованих вистав. Під час проведення Уроку здоров'я студенти в ігровій формі, перевтілюючись у казкових персонажів, розповідають школярам про правила чищення зубів, особливості догляду за ротовою порожниною у різні вікові періоди. Важливим етапом є ознайомлення дітей із засобами та предметами гігієни порожнини рота, актуальністю та правильністю їх використання за призначенням. Студенти демонструють відеоматеріали, що відповідають тематиці заходу, що проводиться.

Після цього усіх дітей пригощають фруктами та розповідають про корисний вплив правильного харчування на здоров'я в цілому та зубів зокрема. Опитують школярів за тематикою проведеного уроку. Ті з дітей, хто правильно дає відповідь на запитання, отримує подарунок для догляду за ротовою порожниною.

Також дітям роздають ілюстровані рекомендації щодо правильного чищення зубів та раціонального харчування. Не варто забувати про те, що їжа – це важливий фактор самоочищення порожнини рота, природного очищення від м'якого зубного нальоту.

Одним із шляхів посилення самоочищення порожнини рота, підвищення слиновиділення є споживання твердої їжі. Бажаним є споживання овочів та фруктів після солодкої, липкої, м'якої їжі, а також у проміжках між прийомами їжі. Крім цього, жувальне навантаження має позитивний вплив на тканини пародонта, підвищує вміст захисних факторів у ясенній рідині.

Результати досліджень та їх обговорення. Незважаючи на високу інформованість та можливості сучасного суспільства, 60–80 % дітей шкільного віку мають незадовільний стан

гігієни порожнини рота, що свідчить про недотримання ними гігієнічних правил догляду за порожниною рота. Це зумовлено не тільки нерегулярним доглядом, але й відсутністю навичок правильного чищення зубів та вибору гігієнічних засобів.

Досвід показує, що необхідний рівень гігієнічних навичок та систематичний і правильний догляд за порожниною рота у дітей можна забезпечити тільки при правильній співпраці стоматологів, вчителів, батьків та самих дітей.

Перевірка ефективності вищеописаних уроків здоров'я проводиться через рік. Студенти IV курсу разом із викладачами проводять огляди школярів, оцінюють гігієнічний стан, інтенсивність, поширеність каріозного процесу.

На початковому етапі дослідження індекс каріозного процесу становив $3,84 \pm 0,43$, що відповідає середньому рівню інтенсивності захворювання. Розповсюдження карієсу становила 84 % – високий рівень. Гігієна порожнини рота була задовільною та незадовільною.

Під час проведення повторного обстеження дітей показники значно поліпшилися. Інтенсивність карієсу знизилася до показника 2,0–2,4, розповсюдженість каріозного процесу відповідала показнику 72 %. Значно покращився гігієнічний стан порожнини рота школярів.

Висновки. Профілактика стоматологічних захворювань вкрай важлива. Вона, як правило, включає дві складові частини – це щоденна гігієна порожнини рота і зубів та регулярне проходження стоматологічного огляду. Кожна складова профілактики стоматологічних захворювань передбачає свої особливості.

Загальна профілактика, що не припускає використання лікарських препаратів, заснована на правильному раціоні харчування, до складу якого входить достатня кількість білкової їжі, амінокислот, мікроелементів і вітамінних сполук. Особливо важливо налагодити режим харчування у дітей при прорізуванні зубів. Харчування має містити продукти, багаті кальцієм і фтором. Загальна профілактика, що передбачає прийом лікарських препаратів, включає вживання в їжу вітамінних добавок, а також збалансованих комплексів на основі фтору і кальцію. Такі добавки та вітаміни приймаються чітко за зазначеними курсами. Тривалість кожного курсу залежить від віку і стану зубів пацієнта.

До місцевої профілактики стоматологічних захворювань, при якій не використовуються

ліки, належить ретельне переживування їжі, грамотна гігієна порожнини рота та зубів, необхідність використання як профілактичних, так і лікувальних зубних паст. Місцева профілактика, що передбачає використання лікарських препаратів, передбачає використання місцевих зміцнювальних препаратів кальцію і фтору, що можуть випускатися у формі гелів та паст і застосовуються у вигляді аплікацій або для втирання.

Для підвищення ефективності профілактичних заходів призначають застосування препаратів фтору. Ендогенне призначення фторидів для профілактики карієсу потребує регулярного контролю і дотримання запобіж-

них заходів. Добова доза таблетованого фториду натрію розраховується з урахуванням віку дитини і концентрації фтору в питній воді. В цьому випадку знижується ураженість карієсом постійних зубів.

Слід пам'ятати, що чим раніше розпочато профілактичні заходи, тим вони будуть ефективнішими, простішими і дешевшими. Проведення первинної профілактики – це хороша інвестиція в себе, а для держави – і велика економія. Дбайливий догляд за порожниною рота, виконання всіх рекомендацій стоматолога дійсно дозволяють зберегти здоров'я зубів і ясен, попередити виникнення карієсу та його ускладнень.

Список літератури

1. Захворюваність на карієс постійних зубів у дітей залежно від вмісту фтору в питній воді та наявності флюорозу / Л. Ф. Каськова, Л. І. Амосова // Вісник проблем біології і медицини. – 2015. – № 2 (119). – С. 101–103.
2. Урок стоматологічного здоров'я як складова гігієнічного навчання та виховання у дітей шкільного віку / М. М. Якимець // Вісник проблем біології і медицини. – 2015. – № 2 (119). – С. 267–270.
3. Хоменко Л. А. Терапевтическая стоматология детского возраста / Л. А. Хоменко. – Книга плюс, 2007.
4. Каськова Л. Ф. Профілактика стоматологічних захворювань / Л. Ф. Каськова. – 2011.
5. Москаленко В. Ф. Стан стоматологічної допомоги населенню України та перспективи її розвитку / В. Ф. Москаленко // Вісник стоматології. – 2000. – № 2. – С. 54–56.
6. Персин Л. С. Стоматология детского возраста / Л. С. Персин. – М. : Медицина, 2003. – 640 с.

Отримано 02.06.16