

*Пушкина Клара Владимировна*

канд. пед. наук, доцент

*Миллина Кристина Николаевна*

студентка

*Димитриева Александра Витальевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА КАРИЕСРЕЗИСТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* статья посвящена изучению влияния питания студентов на кариесрезистентность. В ходе исследования были изучены метаболические процессы, влияющие на состояние зубной эмали и зубов. Авторами были проведены теоретические экспериментальные исследования, с целью выявления связи между обменом веществ и кариесрезистентностью и выявлено, что у студентов с нарушенным обменом веществ наблюдается большая склонность к развитию кариеса, по сравнению со здоровыми сверстниками. Выявлено, что уровень фосфора, кальция и витамина D играет важную роль в формировании кариесрезистентности зубов.

*Ключевые слова:* питание, обмен веществ, кариесрезистентность, кариес, витамины.

Кариес является распространённой проблемой у студентов. Несмотря на то, что кариес может развиваться у любого человека, некоторые люди более склонны к этому заболеванию, чем другие. Один из факторов, влияющих на кариесрезистентность, – это питание и стрессовые ситуации. Во время учёбы в университете студенты могут столкнуться с различными факторами, которые могут способствовать развитию кариеса. Это связано с тем, что у студентов часто ограниченное время и ограниченный бюджет. Эти факторы могут привести к непра-

вильному питанию студентов. Частое потребление сладкой и кислой пищи, закусок и безалкогольных напитков с высоким содержанием сахара может способствовать развитию кариеса.

Обмен веществ в организме влияет на состояние зубной эмали и на способность организма бороться с кариесом. Человеческий организм имеет различные типы обмена веществ, такие как аэробный и анаэробный метаболизм. Для многих людей, особенно для тех, кто страдает от ожирения или сахарного диабета, уровень обмена веществ может изменяться. Поэтому состоянию обмена веществ так же отводится особое внимание в рассмотрении данной темы.

Цель исследования: изучить взаимосвязь между питанием, привычками, состоянием обмена веществ у студентов и их кариесрезистентностью.

Задачи:

- провести анкетирование и инструментальный осмотр полости рта студентов вуза в возрасте 18–20 лет;
- проанализировать питание и образ жизни студентов;
- сравнить кариесрезистентность у студентов с хорошим питанием со студентами с плохим питанием;
- рассмотреть влияние определенных продуктов питания на кариесрезистентность.

Материалы и методы: мы провели анкетирование 100 студентов в формате Google Forms, в возрасте 18–20 лет, среди них 73 девушки и 27 парней. Было проведено стоматологическое обследование, которое включало в себя: инструментальный осмотр и расчет индекса интенсивности кариеса. В ходе опроса студенты отвечали на такие вопросы, как отношение к гигиене полости рта, давали субъективную оценку состояния органов полости рта, указывали причину посещения стоматолога, отвечали на вопросы, связанные с рационом питания (суточное потребление сахара, молочных продуктов, хлебобулочных изделий).

Инструментальный осмотр включал в себя зондирование. Этим способом мы определяли наличие кариозной полости, чувствительность эмали.

Результаты исследования: исходя из данных, полученных в результате опроса, мы выделили 3 группы студентов с высокой, средней и низкой степенью кариесрезистентности. Высокий уровень резистентности – отсутствие кариозных зубов и болезней пародонта. Средний уровень резистентности – деминерализация локализована на молярах, премолярах и иногда клыках. Низкий уровень резистентности – кариесом поражены все группы зубов кроме резцов нижней челюсти.

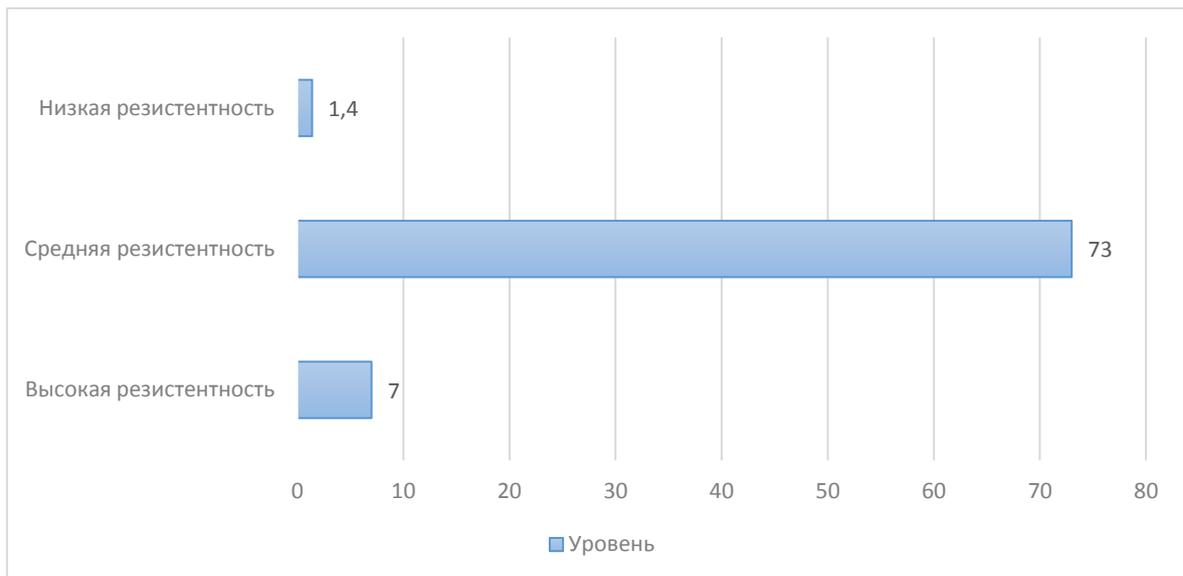


Рис. 1. Уровни кариесрезистентности по данным анкетирования

В ходе исследования с учетом числовых данных (диаграмма 1) мы сделали вывод, что питание у студентов находится на критическом уровне. Многие из них питаются только перекусами (в основном это хлебобулочные изделия и сладости).

При анкетировании студентов выявлены различия в суточном потреблении сахара (уровень потребления некоторых студентов превышал суточную норму сахара в 2–3 раза). Студенты с высоким уровнем глюкозы в крови (гипергликемия) могут быть более восприимчивы к кариесу. Это происходит из-за того, что бактерии, вызывающие кариес, могут использовать глюкозу как источник энергии и производить кислоты, которые разрушают зубную эмаль [1; 2].

Хлебобулочные изделия содержат высокое количество углеводов, которые могут привести к образованию кислоты в полости рта при взаимодействии с бактериями, находящимися в зубном налете [3; 4]. Студенты с низким уровнем резистентности ежедневно употребляют хлебобулочные изделия в 1,5 раза чаще, чем студенты со средним уровнем резистентности и в 4 раза чаще, чем студенты с высокой кариесрезистентностью.

Студенты с нарушением метаболизма кальция, фосфора и витамина D могут иметь более слабую зубную эмаль и быть более склонны к кариесу. Поэтому рекомендуется употреблять продукты, богатые витамином D (молоко, жирная рыба, йогурты) или принимать специальные витаминные комплексы [6]. Мы проанализировали, что студенты с высоким и средним уровнем кариесрезистентности ежедневно употребляют в пищу молочные продукты в 1,5–2 раза чаще, чем студенты с низкой устойчивостью к кариесу.

Итак, результаты исследования показали, что студенты, которые хорошо питаются, имеют хороший обмен веществ, кариесрезистентность у них выше. Это может быть связано с тем, что метаболизм у таких людей более эффективен, а иммунитет – крепче. Кроме того, удалось установить, что такие студенты чаще следят за своим здоровьем, правильно питаются и занимаются спортом.

Студенческая жизнь может быть очень стрессовой, и стресс может оказывать негативное влияние на здоровье зубов. Во время стресса люди могут иметь склонность к неправильному питанию, употреблению алкоголя и курению, что может усугубить проблемы с кариесом. Для повышения этой резистентности необходимо уделять внимание своему метаболизму, здоровому образу жизни и правильному питанию [3].

### ***Список литературы***

1. Авасева К.А. Влияние физиологии обмена веществ на кариесрезистентность у студентов / К.А. Авасева, А.А. Рыжиков // *Инновации. Наука. Образование*. – 2023. – №77. – С. 55–58. – EDN OFQFYG.

2. Алямовский В.В. Питание, как фактор риска развития заболеваний полости рта / В.В. Алямовский, А.Н. Дуж, О.Р. Соколова // Успехи современного естествознания. – 2014. – №5–2. – С. 9–13. – EDN SDZGPH.

3. Дзюба Е.В. Анализ пищевых факторов кариесрезистентности у студентов / Е.В. Дзюба, Е.В. Жданова // Пульс. – 2016. – №4. – С. 98–101.

4. Изотова Е.А. Значение культуры питания и гигиенического ухода за полостью рта в развитии кариеса у школьников средних классов / Е.А. Изотова, А.В. Пак // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2013. – Т. 3. №9. – С. 1092–1093. – EDN REVSOF.

5. Короткова А.А. Обучение школьников-подростков гигиене полости рта / А.А. Короткова, А.С. Пыркина // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов: сборник статей. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – С. 396–401. – EDN UWLBN.

6. Мамулян К.К. Значение пищевого поведения и навыков гигиены полости рта для здоровья зубов / К.К. Мамулян // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2015. – №10. – С. 1248–1250. EDN UZPBMB