

Пушкина Клара Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Сапунов Данил Юрьевич

студент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

МИСВАК КАК МЕТОД ЧИСТКИ ЗУБОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается метод чистки зубов с помощью мисвака. Проведено исследование эффективности использования мисвака как средства чистки зубов в сравнении с зубной щеткой.*

***Ключевые слова:** мисвак, метод чистки зубов по Г.Н. Пахомову, индекс эффективности гигиены полости рта (РПР), зубной налет.*

В настоящее время чистка зубов является важной частью повседневной жизни каждого человека. С каждым годом появляется все больше новых средств для удаления зубного налета. В связи с этим, выбор правильного и экологически безопасного средства для чистки зубов является актуальной проблемой человечества.

Цель работы: определить эффективность чистки зубов при помощи мисвака. Объектом в исследовании являлись зубы людей. Предмет исследования: определение гигиены полости рта.

Задачи.

1. Проанализировать эффективность чистки зубов при помощи мисвака.
2. Сравнить эффективность чистки зубов при помощи мисвака и обычной зубной щетки.

Мисвак (*Salvadora persica*) – это специальная палочка для чистки зубов. Она изготовлена из единственного вида дерева сальвадора персика. С древних времен это простое средство гигиены полости рта использовалось на Ближнем Востоке, за-

тем перекечвало в Азию, а затем в Европу и Западное полушарие. Сальвадора персика содержит такие важные биоактивные вещества, как витамины С, РР, Е, камфора, кальций, фтор, диоксид кремния, сера, эфирные масла, что в свою очередь оказывает антисептическое действие и положительно сказывается на здоровье десен. Эти вещества препятствуют возникновению кариеса, борются с болезнетворными бактериями, восстанавливают кислотно-щелочной баланс, удаляют зубной налет и освежают дыхание. В мисваке нет консервантов, красителей и отдушек.

Для исследования была выбрана группа людей возраста от 20 до 30 лет, в количестве 20 человек. В работе были использованы следующие материалы: блокнот, фотоаппарат, ватные палочки, зонд, фонарик. Для чистки зубов использовался мисвак от компании «All Falah» и зубная щетка от компании «Colgate Zig Zag». Зубной налет окрашивался раствором «Discover».

Для определения степени эффективности гигиены чистки зубов использовался индекс РПР, который разработали специалисты Подшадли и Халей. В рамках этого обследования изучаются зубы 16, 26, 11, 31, 36 и 46. Пациентам предлагалось прополоскать рот раствором с красителем с утра. Оценка ставилась на основе окрашивающей реакции: 0 означает отсутствие изменения цвета, а 1 – окрашивание зуба. Если оцениваемый зуб отсутствует, производится оценка близко расположенного зуба. Индекс определяется суммой оценок, разделенной на 6. Эффективность гигиены представлена следующим образом: менее 0,1 – высокая; 0,1–0,6 – хорошая; 0,7–1,6 – удовлетворительная; более 1,7 – неудовлетворительная. Исследование проводилось в течение двух дней. В первый день окрашивание проводилось после чистки зубов пациентом зубной щеткой методом Пахомова Г.Н. Чистка начиналась с верхней челюсти в следующем порядке – от коренных справа переходят на передние, затем заканчивают на левых коренных. На нижней челюсти сначала очищают левые большие, после передние и в последнюю очередь – правые коренные. Переднюю и заднюю поверхности чистят метущими движениями снизу-вверх, при этом головка щётки находится под углом 45° к десне. Важно делать по 10 движений на каждый зуб. Загрязнения с

жевательной стороны убирают, передвигая головку вперед-назад. Для чистки передних зубов щетку располагают вертикально и двигаются выметающими движениями. Во второй день окрашивание проводилось с утра после использования пациентом мисвака. Перед применением мисвак увлажняют под струей воды, затем начинают мягко чистить зубы вертикальными движениями, при этом фокусируясь на зубах и деснах. Используют его подобно зубной щетке, но не нажимают слишком сильно, чтобы избежать повреждения десен. После использования ополаскивают мисвак и оставляют его высохнуть. Хранят мисвак в чехле или контейнере, чтобы сохранить гигиеничность. Перед следующим применением надо срезать верхушку корня или уже использованную часть корня и только после этого приступать к процедуре гигиены. В процессе чистки волокна мисвака разделяются и превращаются в кисточку, которая удаляет налет с поверхности зубов и без применения пасты. Результаты показаны в таблице 1.

Таблица 1

Индекс эффективности гигиены полости рта (РПР)

Опрошенные люди	Зубная щетка	Мисвак
1	1,0	0,67
2	1,83	1,83
3	1,33	1,0
4	1,6	1,5
5	2,0	2,0
6	1,0	1,33
7	1,0	1,0
8	1,0	1,33
9	1,33	1,33
10	1,66	1,33
11	0,83	1,0
12	1,0	0,667
13	1,167	1,0
14	1,0	1,167
15	1,33	1,5
6	1,83	1,75
17	1,5	1,33
18	1,5	1,5
19	0,5	0,33
20	0,667	0,83

В ходе исследования выявлен средний балл индекса эффективности гигиены полости рта (РПР) при использовании зубной щетки 1,25, что является удовлетворительным показателем. Средний балл эффективности гигиены полости рта (РПР) при использовании мисвака 1,21 является удовлетворительным показателем. На основе данных индекса эффективности можно сделать вывод, что использование мисвака при чистке зубов на 3,2% более эффективно, чем использование при чистке зубов обычной щеткой.

Можно сказать, что мисвак является хорошей альтернативой для замены зубной щетки, так как эффективность удаления зубного налета выше зубной щетки. Мисвак обеспечивает естественную чистку зубов и полости рта, благодаря своим антисептическим свойствам, способствует укреплению десен, предотвращению кариеса, устраняет неприятный запах изо рта, полирует и отбеливает зубную эмаль.

По результатам исследования, можно дать следующие рекомендации: чистить зубы при помощи Мисвака, так как он обладает полезными свойствами, лучше удаляет зубной налет, более экологичен, его можно использовать без зубной пасты.

Список литературы

1. Бабина К.С. Индексная оценка эффективности различных средств и методов индивидуальной гигиены полости рта: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.14 / К.С. Бабина. – М., 2014. – 24 с. – EDN ZPJTTH.

2. Бабина К.С. Индексная оценка эффективности различных средств и методов индивидуальной гигиены полости рта: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.14 / К.С. Бабина. – М., 2014. – 126 с. – EDN QDIVXZ.

3. Гаврилова И.А. Оценка антимикробной активности мисвака / И.А. Гаврилова, И.С. Задора // Современные технологии в медицинском образовании: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Белорусского государственного медицинского университета (Минск, 01–05 ноября 2021 г.). – Минск: Белорусский государственный медицинский университет, 2021. – С. 1637–1640. – EDN ADEOJF.

4. Короткова А.А. Обучение школьников-подростков гигиене полости рта / А.А. Короткова, А.С. Пыркина // Наука. Наследие. Университет: Сборник материалов Международной 56-й научной студенческой конференции. Посвящается Году культурного наследия народов Российской Федерации, Году выдающихся земляков в Чувашской Республике (Чебоксары, 08–15 апреля 2022 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – С. 396–401. – EDN UWLBN.

5. Parveen Dahiya Miswak: A periodontist's perspective / Parveen Dahiya, Reet Kamal, R.P. Luthra, Rahul Mishra, Gaurav Saini // Journal of Ayurveda & Integrative Medicine. – 2012. – №3 (4). – P. 184–187.