

Пушкина Клара Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Гаврилова Татьяна Владимировна

студентка

Исмаилова Ильсияр Рашидовна

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ И ИХ ВАЖНОСТЬ

***Аннотация:** в статье рассмотрены основные и дополнительные средства гигиены полости рта и их важность. Проведено исследование в использовании зубной нити, скребка для языка и монопучковой зубной щетки, их эффективность в ежедневной чистке зубов.*

***Ключевые слова:** здоровье, дополнительные средства гигиены, гигиена полости рта, красивая улыбка.*

Гигиена полости рта – важный аспект здоровья нашего организма. Разнообразие инструментов и приспособлений для гигиены полости рта и зубов представляет собой широкий ассортимент средств личной гигиены. Они помогают не только сохранить здоровье зубов и десен, но и поддерживать их привлекательный внешний вид [1].

Щетки и пасты – это основные средства гигиены, которые играют ключевую роль в уходе за полостью рта. Пасты содержат активные компоненты, помогающие сохранить здоровье зубов и десен. Щетки созданы для эффективной механической очистки, они удаляют налет и остатки пищи. Рекомендуется менять щетку каждые 2–3 месяца, чтобы поддерживать эффективность ухода за полостью рта.

По принципу действия щетки разделяют на:

- 1) мануальные;
- 2) электрические;
- 3) ультразвуковые.

Помимо зубной щетки и зубной пасты используются и дополнительные средства гигиены полости рта [2]:

- 1) зубная нить;
- 2) скребок для языка;
- 3) монопучковая зубная щетка;
- 4) ирригатор.

Цель исследования: изучить дополнительные средства гигиены полости рта и определить их значимость для поддержания здоровья зубов и десен.

Объект исследования: 3 студента, которые чистят зубы 1–2 раза в день, не пользуются зубной нитью, скребком для языка, монопучковой зубной щеткой и ирригатором. У первого студента наблюдалось избыточное количество мягкого непигментированного зубного налета в области шеек всех зубов, а также наличие пищевых остатков между зубами; у второго – наличие наддесневого зубного камня в пришеечной области центральных нижних резцов; у третьего – наличие небольшого количества мягкого непигментированного зубного налета в пришеечной области первых моляров верхней челюсти, пищевые остатки между некоторыми зубами. Обследуемым была проведена профессиональная гигиена полости рта, обучение чистке зубов, даны рекомендации с применением дополнительных средств. Для каждого студента был составлен индивидуальный план ухода за полостью рта в домашних условиях.

Дома пациенты чистили зубы 2 раза в день и использовали дополнительные средства гигиены полости рта.

Результаты исследования. После месячного использования дополнительных средств гигиены был проведен осмотр полости рта. У обследуемых значительно

улучшился гигиенический статус полости рта – зубы стали на полутон светлее, исчез желтоватый налет на зубах и беловатый налет на языке, отсутствовали пищевые остатки на контактных поверхностях зубов, пропал неприятный запах изо рта.

Использование нити для зубов помогает предотвратить кариес на поверхности эмали, предотвратить гингивит, устранить неприятный запах, вызванный налетом и остатками пищи между зубами, а также укрепить эмаль (использование фторированных нитей) [3].

Метод использования зубной нити.

1. Отмерить отрезок нити длиной 20–30 см.
2. Намотать концы нити на указательные пальцы, оставив 3–5 см, натянуть.
3. Аккуратно ввести нить в межзубной просвет, не травмируя десну.
4. Продвигать от десны к режущему краю зуба.
5. Для каждого следующего промежутка использовать чистый участок нити.
6. После проведения всех манипуляций ополоснуть рот водой.

Использование скребка для языка имеет следующие преимущества: большее очищение полости рта, скребок помогает удалять налет, содержащий анаэробные бактерии, которые являются основным источником неприятного запаха изо рта [4]. Скребок для языка обеспечивает максимальную чистоту во рту и свежесть дыхания. Улучшение вкуса – чистка языка позволяет лучше чувствовать вкус пищи.

Метод использования скребка для языка.

1. Высунуть язык, поместить скребок для языка как можно дальше.
2. Надавить на скребок.
3. Потянуть его к концу языка, двигаясь плавно вперед.
4. Промыть скребок водой и повторить процедуру 2–3 раза.
5. Прополоскать рот водой или ополаскивателем для рта.

Монопучковая щётка обеспечивает комплексный уход за полостью рта, включая удаленные зубы и проблемные зоны. Она эффективно чистит зубы с ортодонтическими конструкциями, такими как коронки и брекеты, и поддерживает

гигиену придесневой зоны. Такая щетка подходит для ухода даже за чувствительной эмалью и помогает поддерживать здоровье зубов, будучи универсальным инструментом для ухода за полостью рта.

Метод использования монопучковой зубной щетки.

1. Взять щетку и начать чистку с внешней поверхности зубных рядов.
2. Держать щетку вертикально, головку пучка расположить вокруг линии десны.
3. Передвигать пучок от одного зуба к другому вдоль линии десны круговыми движениями.
4. Повторить движения на внутренней поверхности зубов.

Использование ирригатора обеспечивает более тщательную гигиену полости рта, улучшает состояние зубов и межзубных промежутков, а также ортопедических устройств [5]. Избавление от подходящей среды для размножения бактерий и гниения остатков еды предотвращает развитие проблем со здоровьем рта.

Метод использования ирригатора.

1. Пользоваться ирригатором только после основной чистки зубов.
2. Промывать зубы перед сном на протяжении 10–15 минут.
3. Массаж десен выполнять слабым или средним напором.
4. Не применять зубную нить перед ирригатором – она может повредить десну.
5. Во время процедуры поднять язык вверх, чтобы жидкость не попала в дыхательные пути.

Проведение исследования подтвердило, что для поддержания здоровья полости рта необходимо использовать дополнительные средства гигиены, которые способны эффективно очищать труднодоступные поверхности зубов и языка. Несоблюдение правил гигиены может привести к развитию кариеса, который в дальнейшем может привести к осложнениям в виде пульпита и периодонтита. Лечение этих заболеваний требует проведения эндодонтических процедур, что в свою очередь приводит к ухудшению питания тканей зубов и их разрушению.

Несвоевременное удаление зубного камня может спровоцировать воспаление десен и возникновение пародонтита. В результате происходит постепенная

резорбция костной ткани альвеолярного отростка, что может привести к потере зубов и потребности в дорогостоящем протезировании [6]. Поэтому правильный и регулярный уход за зубами не только поддерживает здоровье всей полости рта, но и экономически более выгодно, чем лечение.

В современном обществе иметь эстетически привлекательную улыбку имеет огромное значение, поскольку это является показателем заботы о собственном здоровье и внешности. Улыбка обладает успокаивающим эффектом, способствует улучшению настроения и приносит человеку счастье. Некоторые эксперты утверждают, что красивая и искренняя улыбка оказывает положительное влияние на организм, уверены в том, что улыбка может принести пользу здоровью, например, она может облегчить депрессию.

Список литературы

1. Пушкина К.В. Влияние питания на кариесрезистентность студентов / К.В. Пушкина, К.Н. Миллина, А.В. Димитриева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 25 апреля 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 305–307. – EDN VYNZVW.
2. Кузьмина И.Н. Дополнительные средства гигиены полости рта: предназначение и способы применения / И.Н. Кузьмина, Т.А. Смирнова // Dental Forum. – 2012. – №1. – С. 29–34. – EDN OODDEL.
3. Доржиева З.В. Ирригатор для полости рта / З.В. Доржиева, В.Д. Молоков // Инновационные технологии в практической стоматологии: Материалы X региональной научно-практической конференции (Иркутск, 19 декабря 2018 г.). – Иркутск: Иркутский научный центр хирургии и травматологии, 2018. – С. 116–121. – EDN YUSRXN.

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. Бакирова Н.М. Отношение студентов-медиков к гигиене полости рта / Н.М. Бакирова, Ю.Н. Шилова // Scientist (Russia). – 2023. – №2 (24). – С. 131–136. – EDN IKDNOL.

6. Татарчук В.Ю. Применение дополнительных средств индивидуальной гигиены полости рта у пациентов с высоким индексом КПУ / В.Ю. Татарчук, И.М. Макеева // Обмен научными знаниями: актуальные вопросы и перспективные направления развития: сборник научных трудов. – Казань: ООО «Сити-Вент», 2021. – С. 332–333. – EDN AQPBEF.

7. Вечеркина Ж.В. Профилактика осложнений дисбиотического и воспалительного характера после ортопедического лечения съёмными зубными протезами / Ж.В. Вечеркина, Н.В. Чиркова, А.Н. Морозов [и др.] // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – №10–2 (78). – С. 46–51. – EDN LNXPSG.

8. Елинсон И.А. Роль гигиены в профилактике кариеса / И.А. Елинсон, Е.В. Сберегаева // Старт в науке 2022: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса (Петрозаводск, 30 мая 2022 г.). в 2-х ч. Ч. 2. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. – С. 173–179. – EDN WAILYS.