

Пушкина Клара Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Валиева Сюмбель Фирдаусовна

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

***Аннотация:** в статье рассматривается важность здоровья зубов для всего организма и взаимосвязь здоровья полости рта и всех систем организма. Подчеркивается необходимость ежедневной гигиены полости рта и своевременного лечения зубов с целью предотвращения развития серьезных системных патологий. Проведен анализ статистических данных.*

***Ключевые слова:** здоровье зубов, гигиена полости рта, зубной налет, апноэ, неправильный прикус.*

Все мы знаем, что идеальная улыбка является нашей визиткой карточкой. От здоровых зубов зависит не только привлекательность улыбки, но и слаженность работы всего организма. Регулярная гигиена и своевременное лечение помогут нам предотвратить многие болезни и сохранить здоровье на долгие годы. В своей работе мы рассмотрели, на каких системах организма отображаются проблемы со здоровьем ротовой полости.

Цель нашего исследования: оценить влияние стоматологического статуса на качество жизни взрослого человека и установить взаимосвязь влияния стоматологического здоровья на все системы организма.

Для изучения влияния здоровья полости рта на весь организм нами было проведено исследование, в рамках которого было опрошено 36 студентов медицинского факультета в возрастной категории от 18 до 26 лет. Нами было определено общее состояние здоровья по имеющимся заболеваниям и оценено

состояние полости рта. Как оказалось, 60,5% опрошенных нами студентов не имеют заболеваний, 13,2% – имеют заболевания сердечно-сосудистой, 10,5% – эндокринной, 7,9% – желудочно-кишечного тракта, 5,3% – дыхательной и 2,6% – мочеполовой систем.

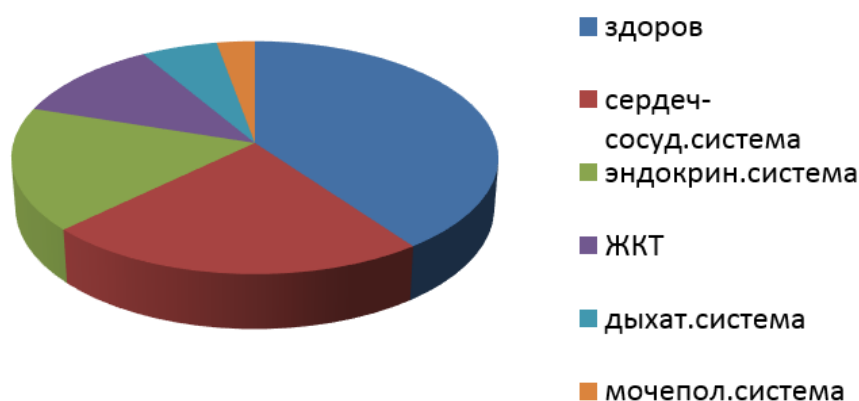


Рис. 1. Общее состояние здоровья

Состояние своей полости рта 66,7% опрошенных студентов оценили, как удовлетворительное, 27,8% – как отличное и лишь 7,7% – недовольны ее состоянием. Наиболее частыми проблемами оказались неправильный прикус – 31,1% и зубной налет – 28,9%. У 22,2% опрошенных имеется пораженный кариесом зуб, 11,1% – беспокоит отсутствие зуба и 6,7% страдают кровоточивостью десен.

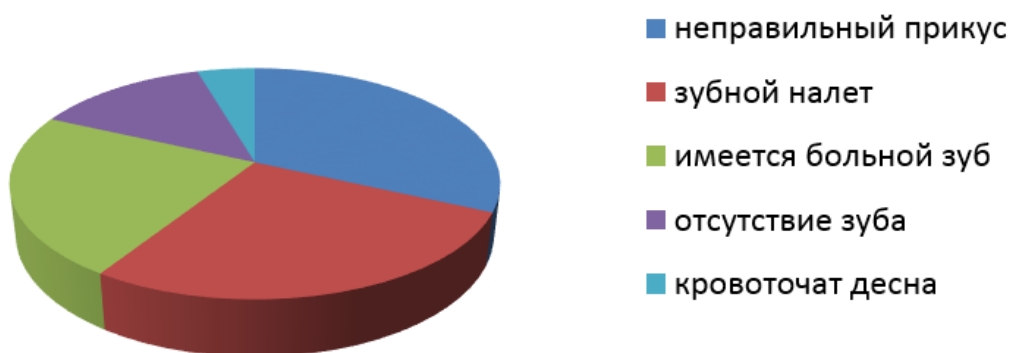


Рис. 2. Проблемы с ротовой полостью

Какое же влияние оказывает здоровье полости рта на сердечно-сосудистую систему? Налет на зубах является питательной средой для патогенных бактерий. Миллиарды микробов выделяют кислоты, которые разрушают эмаль и дентин, а впоследствии – пульпу, что грозит разрушением и потерей зуба. Не стоит забывать, что налет и живущие в нем бактерии вызывают воспаление в

пародонте, то есть тканях, которые окружают и удерживают зуб. Воспалительный процесс в пародонте (пародонтит) может начинаться с воспаления десен и развиваться при распространении инфекции из разрушенного кариесом зуба. Кариес, гингивит, пародонтит приводят к развитию хронического воспалительного процесса, снижению иммунитета и повышают риск прямого проникновения бактерий в кровоток с развитием острых осложнений. Попадая в кровоток через воспаленные ткани пародонта, бактерии повышают риск инфаркта миокарда, формируют атеросклеротические бляшки и увеличивают вероятность инсульта [3, с. 107].

Согласно исследованию, опубликованному группой американских и британских медиков, ежедневный уход за зубами улучшает ток крови в артериях. При расширении кровеносных сосудов, которое может быть вызвано различными факторами, кровоток резко увеличивается. Одним из таких факторов является выздоровление десен у пациентов. Полученные данные учёные опубликовали в журнале *New England Journal of Medicine*. Джон Динфильд из Института Детского здоровья сделал вывод: «Исследования показали связь между периодонтитом и дисфункцией кровеносных сосудов, сердечными приступами и инсультом, а клинические испытания позволили проверить причинность этих связей. Этот эксперимент впервые показал прямую связь между лечением воспаленных десен и здоровой циркуляцией крови. Это поможет снизить процент сердечно-сосудистых заболеваний, ежегодно уносящих десятки тысяч жизней по всему миру» [5].

Большое значение имеет и то, сколько раз в день человек чистит зубы. Доказано, что при чистке зубов один раз в день риск приобретения болезней сердечно-сосудистой системы увеличивается на 70%. Большинство опрошенных нами студентов (54,1%) ответило, что чистит зубы не менее 2 раз в день, 34,3% – после каждого приема пищи и 11,6% только после пробуждения. Исследование 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 [4, с. 170].

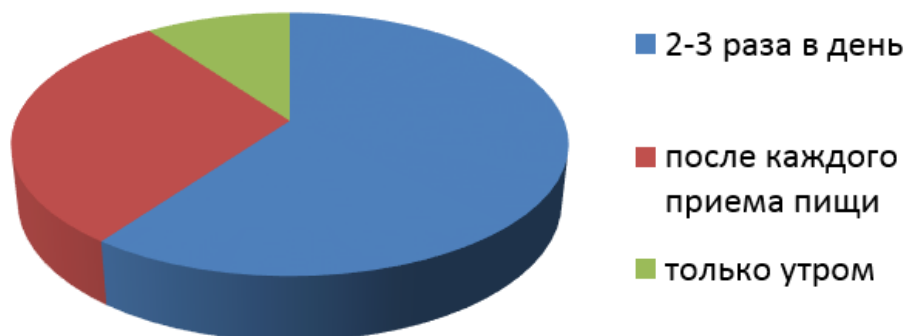


Рис. 3. Частота чистки зубов

Рассмотрим влияние здоровья зубов на пищеварительную систему. Здоровые зубы позволяют тщательно пережёвывать пищу для лучшего усвоения питательных веществ в желудке и кишечнике. При отсутствии зубов или наличии кариеса или пародонтита происходит нарушение жевательной функции, что снижает эффективность усвоения пищи. Нарушение механического измельчения пищи приводит к появлению тяжести в желудке, частым отрыжкам и изжоге. Плохо пережеванная пища повышает нагрузку на желудок и кишечник, что может привести к развитию гастрита, язвы желудка или кишечника. Крупные кусочки пищи будут попадать в кишечник, где они могут стать питательной средой для патогенных микроорганизмов, вызывающих дисбактериоз. Хронические заболевания органов пищеварения сопровождаются дефицитом в организме витаминов, минеральных веществ, белков, углеводов, нарушением иммунной регуляции, приводящие к развитию функциональных нарушений и хронических заболеваний слизистой оболочки полости рта [2, с. 26].

Какова же связь здоровой полости рта с эндокринной системой? Воспалительные процессы в полости рта оказывают существенное влияние на течение сахарного диабета. В 10% случаев у людей с пародонтитом выявляют сахарный диабет. Инфекционные и воспалительные процессы в полости рта ухудшают течение диабета, приводят к вынужденному поднятию доз препаратов, снижают иммунитет, увеличивают склонность к вирусным и грибковым заболеваниям.

ям. Доказано, что своевременное лечение пародонтита и последующая профилактика рецидивов способствуют нормализации уровня глюкозы в крови.

Разберем влияние здоровых зубов и их положение на дыхательную систему. Челюсти и зубы участвуют в формировании правильного дыхательного пути. Неправильный прикус – это отклонение от нормального смыкания зубов, влияющее на положение челюстей, языка и дыхательных путей, что может привести к затруднению дыхания, вследствие чего возникает синдром обструктивного апноэ. Он проявляется многократными остановками дыхания во время сна, приводящими к пробуждениям, недостатку кислорода и хроническому недосыпанию. Неправильный прикус и ротовое дыхание в детском возрасте замедляют нормальное развитие верхней челюсти, что приводит к сужению дыхательных путей; вызывает хроническую усталость и нарушения в развитии лицевого скелета. Нарушение дыхания снижает уровень кислорода в крови, что увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, и со временем может привести к развитию гипертонии и аритмии.

Рассмотрим взаимосвязь полости рта и опорно-двигательного аппарата. Эффективное жевание осуществляется не только зубами, но и мышцами, височно-нижнечелюстным суставом, связочным аппаратом. Потеря хотя бы одного зуба приводит к смещению остальных, вследствие чего наш организм меняет траекторию движения нижней челюсти при жевании для адаптации к изменившимся условиям во рту. Со временем может возникнуть множество проблем: щелчки и боль в височно-нижнечелюстном суставе; боли в области головы, лица, шеи или плеч, частое закладывание и шум в ушах. Неправильное смыкание зубов может изменить положение нижней челюсти, что в свою очередь влияет на шейный отдел позвоночника, создавая асимметрию в положении головы и шеи и нарушая осанку. Наличие изменений в височно-нижнечелюстном суставе и жевательных мышцах связано с ухудшением общего качества жизни в 1,5 раза, стоматологического – 1,8 раза [1, с. 16].

Подводя итоги, стоит отметить, что здоровье полости рта – неотъемлемая часть здоровья всего организма. Своевременное лечение стоматологических за-

болеваний способно предотвратить развитие серьезных заболеваний и сохранить здоровье человека. Регулярные профилактические осмотры у стоматолога и качественная гигиена полости рта позволят сохранить не только здоровья зубов, но и всего организма.

Список литературы

1. Вашурин И.В. Улучшение качества жизни пациентов с недостаточностью кровообращения при ортопедическом стоматологическом лечении: автореф. ... дис. канд. мед. наук / И.В. Вашурин. – М., 2012. – 26 с. EDN: ORRPJZ.
2. Наумова В.Н. Взаимосвязь стоматологических и соматических заболеваний: обзор литературы / В.Н. Наумова, С.В. Туркина, Е.Е. Маслак // Волгоградский научно-медицинский журнал. – 2016. – №2 (50). – С. 25–27. – EDN WYBZWP.
3. Окушко В.Р. Основы физиологии зуба / В.Р. Окушко. – М.: Изд. С.И. Вольвач, 2008. – 240 с. – EDN QKRGGJ.
4. Пушкина К.В. Дополнительные средства гигиены и их важность / К.В. Пушкина, Т.В. Гаврилова, И.Р. Исмаилова // Технопарк универсальных педагогических компетенций: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 23 мая 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 169–172. – EDN DLNCGE.
5. Deanfield J. Systemic effects of periodontitis treatment in patients with type 2 diabetes: a 12 month, single-centre, investigator-masked, randomised trial. // New England Journal of Medicine. 2018.