

***Вечеркина Жанна Владимировна***

канд. мед. наук, преподаватель  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский  
университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России  
г. Воронеж, Воронежская область

***Чиркова Наталия Владимировна***

д-р мед. наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский  
университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России  
г. Воронеж, Воронежская область

***Чубаров Тимофей Валерьевич***

канд. мед. наук, главный врач  
Воронежская детская клиническая больница  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский  
университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России  
г. Воронеж, Воронежская область

***Смолина Алина Александровна***

ассистент  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский  
университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России  
г. Воронеж, Воронежская область

*DOI 10.31483/r-53627*

**ВОСПИТАНИЕ НАВЫКОВ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАРУШЕНИЯ  
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО И ЭНДОКРИНОЛОГИЧЕСКОГО  
СТАТУСОВ ОРГАНИЗМА**

*Аннотация: статья посвящена актуальному на сегодняшний день вопросу, а именно питанию детского населения, как этиологическому фактору, возникновению нарушений со стороны полости рта и эндокринной системы. Ав-*

торы также уделяют особое внимание особенностям организации доступных превентивных мероприятий стоматологических (кариес и заболевания пародонта) и эндокринных (на примере избыточной массы тела) заболеваний у детей и подростков, ставших обязательной частью реализации программ профилактики при участии специалистов стоматологического профиля с привлечением медицинского нестоматологического персонала, а главное родителей. Авторы приходят к выводу, что апробация и коррекция этих программ, несомненно, должна строиться на знании причинных факторов, возможности устранения или ослабления их влияния, а также укреплении всего организма в целом только с компетентным распределением функциональных обязанностей участвующих в их выполнении.

**Ключевые слова:** профилактическая медицина, детское население, стоматологические заболевания, эндокринные нарушения, культура питания.

#### *Актуальность проблемы*

Изучая данные отечественных и международных исследований, кариозные поражения зубов и заболевания пародонта в детском возрасте относятся к преобладающим стоматологическим заболеваниям, а проблема с избыточной массой тела и ожирением к наиболее значимым в эндокринологической детской практике. При всей актуальности проблемы вопросы профилактики в медицине для детей остаются открытыми, так как, во-первых, здоровье детей и подростков – это первостепенная забота общества, и в высшей степени приоритет для государства. Тенденция распространенности и интенсивности стоматологических заболеваний и избыточной массы тела накладывает негативный отпечаток на состоянии здоровья у подрастающего поколения, а в последующем на фундаментальные ценности и потенциал страны. Во-вторых, факторы риска их возникновения многочисленны. Согласно многочисленным научно-обоснованным исследованиям, эксперты выделяют четыре группы причин, влияющих на формирование стоматологического здоровья у детей, а именно, образ жизни,

наследственность, состояние окружающей среды и организация превентивных мероприятий.

Тенденция к увеличению распространённости и интенсивности таких лидирующих стоматологических заболеваний, как кариозные поражения и воспалительные заболевания пародонта, у детей и подростков на фоне избыточной массы тела и ожирения, несмотря на успехи медицинской науки прогрессивно возрастает [7, с. 172].

Исторические основы работ по теме избыточной массы у детей и подростков отмечают, что ожирение, как самостоятельное заболевание, относят к одному из наиболее популярных эндокринно-обменных заболеваний у детей и подростков, распространённость которого, среди детей школьного возраста в настоящее время достигает более 20%. Эпидемиологические данные по критериям ВОЗ свидетельствуют, что избыточную массу тела имеют 30 млн. детей и подростков, и 15 млн страдают ожирением [4, с. 339]. Медико-социальная значимость данного недуга определяется патогенетической связью с общим состоянием организма и тяжестью его осложнений со стороны дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета, полости рта и др. [1, с. 85]. Необходимо отметить, что детский возраст в контексте предупредительных мер должен рассматриваться строго персонифицировано [3, с. 337].

Исследования показывают, что в формировании стоматологических заболеваний, конституционально-экзогенного ожирения у детей и подростков, приоритетную значимость, с одной стороны, имеют генетические факторы, и с другой стороны, приобретенные факторы риска и особенности окружающей среды [5, с. 138].

Процесс повышения городской культуры и экономическое развитие способствовал изменению образа жизни и характера питания, являющийся показательным примером того, как экзогенные факторы риска влияют на здоровье. Культура питания – один из доминирующих факторов, определяющий общее здоровье детского населения и влияния нарушения пищевого статуса у школьников в возникновении стоматологических заболеваний. Привитие детям с ран-

него возраста роли здорового состояния полости рта на качество жизни и мотивации по индивидуальному выполнению комплекса гигиенического ухода, гигиенических навыков путем отказа от вредных привычек, изменения тенденции неправильного питания играет существенное значение в предупреждении стоматологических заболеваний и избыточной массы тела [6, с. 55; 8, с. 716].

В современном обществе прослеживаются негативные тенденции, связанные с питанием, современный человек включает в свой рацион много углеводов, имеющих высокий кариесогенный и пародонтопатогенный потенциал, тем самым прививая такие стереотипы своим детям. Возникновению и течению кариеса зубов, воспалительных заболеваний пародонта, благоприятствуют такие условия питания, как высокое содержание в пище легкоферментируемых углеводов, переизбыток, консистенция пищи [2, с. 1006]. Таким образом, неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний, не менее важное значение, сбалансированное питание имеет и в профилактике кариеса и заболеваний пародонта.

Делая попытки ответить на вопросы особенностей стоматологического статуса у детей с эндокринными изменениями и формирования модели лечебно-профилактических мероприятий, с целью улучшения их качества жизни, первостепенной задачей нашего исследования стало изучение принципиально общего фактора развития нарушения углеводного и жирового обмена и патологических процессов твердых тканей зубов и воспалительных заболеваний тканей пародонта, а именно, характер питания подрастающего поколения.

#### *Материал и методы исследования*

В целях получения информации у детей о компетенции культуры питания проинтервьюировано 105 человек. 55 человек опрошенных детского населения не до оценивают весь негативный отпечаток от «вкусной для них пищи» и не могут отказаться себе в употреблении сладких продуктов, фаст-фуда, газированных напитков, отдавая предпочтение на десерт шоколаду и конфетам. Бесспорно, для растущего организма, в частности, для работы мышцы сердца, мышц тела, для нормального функционирования нервной системы и умственной дея-

тельности, просто жизненно необходимо употребление углеводов, но не легкоферментируемых. Преобладание в рационе сладких продуктов питания у подрастающего поколения отрицательно действует на секрецию желудочных желез, ухудшая аппетит, поэтому дети получают меньше витаминно-минеральных веществ, активно влияющих на нормальное развитие организма в целом. Систематическое употребление сладкой газировки и рафинированной пищи, «вкусняшек» с большим количеством соли, но быстро утоляющие голод, ухудшают не только стоматологический статус (кариес и воспалительные заболевания пародонта), но и провоцируют задержку воды в организме, являются важным этиопатогенетическим фактором возникновения избыточной массы тела и повышают риск системных хронических заболеваний.

30 интервьюированных человек о «культуре питания» отметили не частое употребление легкоферментируемых углеводов, не стараясь, тем самым, заменить фруктовые десерты на сладости.

Однако, только 20 детей, согласно опросу, отдали свое предпочтение фруктово-ягодным десертам. Из сладких продуктов приоритет остановился на замене газированных напитков на чай, компот, а карамели и леденцов, торта на шоколад и зефир.

Проведя мониторинг по этому вопросу, следующий шаг в работе о роли питания в предупреждении возникновения стоматологических заболеваний и эндокринных нарушений был направлен на подготовку согласно возрастной категории и типа ведущей деятельности компьютерных презентаций. При активном участии студентов стоматологического факультета, научных руководителей стоматологического и эндокринологического профиля ВГМУ им. Н.Н. Бурденко были проведены групповые практические занятия, как форма стоматологического просвещения. Основа многопрофильных усилий организации нашей работы о роли правильности и сбалансированности питания детей на качество их жизни была нацелена:

– на доступность для восприятия, наглядность, побуждение к действию, лаконичность и информативность;

– согласно правилам первого пункта, были представлены выставки в виде схем, иллюстраций в сочетании с озвучиванием и донесением до школьников информации о действии культурного приема пищи на здоровье всего организма;

– в игровой форме с использованием обучающего пособия для детей разъяснение «не понятного для них» слова кариесогенность и пародонтопатогенность, понятие «стоматологическое здоровье» и нарушение обменных процессов организма, связанных с характером пищи;

– интерпретация условий возникновения избыточного веса и заболеваний полости рта, с разъяснением возможных рисков возникновения осложнений при неконтролируемом употреблении пищи.

### *Результаты и их обсуждение*

Перспективным направлением в решении поставленных задач стала персонифицированная подготовка рекомендаций для учащихся на тему сбалансированности питания, как план по сохранению стоматологического и эндокринологического здоровья и мотивации к ведению здорового образа жизни: в форме плакатов и выставок с соблюдением требований к отбору материалов.

1. В целях профилактической медицины снижение употребления сладких газированных напитков, продуктов, быстро подавляющих аппетит (чипсы, сухарики, орешки, конфеты, печенье и др.). Согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» не рекомендовано употребление кофе, газированных напитков, сухариков, чипсов.

2. Природный витаминно-минеральный комплекс способствует нормальному развитию и жизнедеятельности организма, недостаточное количество которых приводит к возникновению заболеваний, в том числе и стоматологического характера. Активная реклама употребления овощей, фруктов и ягод, желательнее больше в свежем виде для сохранения ценных свойств.

3. Распространение информации, что для подрастающего поколения особенно ценны молочные жиры, входящие в состав молока и молочных продуктов, благотворно влияющие на усваивание пищи и на развитие организма ребенка. Разнообразие питания детей и подростков мясными и рыбными продуктами, несомненно, положительно влияет на снабжение его полноценным белком и микроэлементами, являющийся строительным материалом организма.

4. Совет о чередовании употребления чрезмерно холодной и горячей пищи, влияющую на устойчивость и функциональную ценность твердых тканей зубов и пародонта и процессы метаболизма.

5. Рекомендации обязательного и постоянного наличия в рационе твердой пищи, способствующая эффективной жевательной нагрузке и обменным механизмам и повышающая слюноотделение и естественное очищение полости рта.

Ситуация, которая сложилась вокруг вопроса «культуры питания в поддержании стоматологического здоровья и борьбе с излишним весом» показала, что младший школьный и подростковый возраст могут, когда захотят, быть перспективным для группового стоматологического просвещения и его активных методов, с учетом возраста, культурного и образовательного уровня. Проведенное интервьюирование, доказало, что средства массовой информации и школьные программы не охватывают в полном объеме проблемы, связанные с предпочтительностью питания респондентов и возможных отрицательных последствий на стоматологический и эндокринологический статус учащихся.

Организация направленности, устойчивости и динамичности мотивации к культурно-гигиеническим навыкам приема пищи детьми должна быть постоянно подкреплена, родителями и компетентными медицинскими работниками, способными, во-первых, грамотно заинтересовать, во-вторых, правильно и продуктивно донести информацию. В-третьих, конечной целью последней должно быть приобретение на основе полученных знаний привычек к здоровому образу питания, а главное, ЗОЖу для улучшения качества жизни в будущем

Таким образом, мы наблюдаем, что важнейшая часть в отрицательной динамике для здоровья отводится круглосуточной рекламе, влияющей на повы-

шение возбуждающих и снижение тормозных процессов и приводящей к избыточному потреблению «красивых и вкусных», но не всегда «качественных и полезных» продуктов питания. Детский возраст в данном проблемном вопросе, лидирует по восприимчивости.

Анализ результатов настоящего исследования позволяет сделать вывод о принципиальном единстве нарушения пищевого статуса, связанного с чрезмерным употреблением рафинированной пищи у детей младшего школьного и подросткового возраста, в возникновении эндокринной патологии, в частности избыточной массы тела и стоматологических заболеваний, лидирующий статус последних, по-прежнему, занимают кариес и воспалительные процессы в тканях пародонта.

### *Заключение*

Данное исследование показало, что на сегодняшний день несбалансированное питание, пониженный расход энергии, нарушение баланса между калорийностью поступающего энергетического материала в организм и его расходом занимает ведущее место у детей и подростков в инициации избыточного веса. С сожалением приходится констатировать, что признаки ожирения детей в тандеме со стоматологической заболеваемостью из года в год прогрессируют.

Следует отметить несомненные плюсы комплексной заботы о здоровье детского населения. Профилактический эффект может быть достигнут при условии устойчивой мотивации к тактике «здоровье полости рта – неотъемлемая часть общего здоровья и наоборот» с учетом скоординированных мер врачей-педиатров, эндокринологов и врачей-стоматологов. В целях усиления предупредительных мероприятий по снижению показателей лишнего веса и ожирения, уровня стоматологической заболеваемости детского населения, в первую очередь, кариеса и патологии пародонта, следует обратить внимание на все аспекты с повышенным уровнем риска и только при активном мотивированном участии детей и их родителей.



В современных условиях предпринимательские попытки налаживания коллективных превентивных мероприятий не будут состоятельны в полном объеме без постоянного и повсеместного внедрения грамотных подходов к мотивации у детей выполнения индивидуальных мер профилактики (длительно и непрерывно) и ответственности за свое здоровье, безусловно, под контролем взрослого человека.

### *Список литературы*

1. Вечеркина Ж.В. Синтропия общесоматической патологии с воспалительными заболеваниями пародонта у детей. Современное состояние вопроса (обзор литературы) / Ж.В. Вечеркина, А.А. Смолина, Н.В. Чиркова [и др.] // Вестник новых медицинских технологий. – 2019. – №2. – С. 83–90.

2. Вечеркина Ж.В. Оптимизация профилактических мероприятий для предотвращения основных стоматологических заболеваний у детей / Ж.В. Вечеркина, А.А. Смолина, Н.В. Чиркова [и др.] // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2018. – Т. 17, №4. – С. 1005–1009.

3. Есауленко И.Э. Симуляционное обучение в системе подготовки врача-стоматолога для улучшения качества стоматологической помощи / И.Э. Есауленко, Н.В. Чиркова, А.Н. Морозов [и др.] // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2015. – Т. 14, №2. – С. 334–337.

4. Коржова С.О. Современные представления о патогенезе, этиологии и терапии ожирения / С.О. Коржова, О.Ю. Ширяев, И.С. Махортова [и др.] // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2018. – Т. 17, №2. – С. 338–346.

5. Профилактическая стоматология: учебник / Э.М. Кузьмина, О.О. Янушевич. – М.: Практическая медицина, 2016. – 544 с.

6. Смолина А.А. Дифференцированный подход к формированию у детей мотивации к проведению мероприятий по профилактике стоматологических заболеваний / А.А. Смолина, В.А. Кунин, Ж.В. Вечеркина [и др.] // Medicus. – 2016. – №4 (10). – С. 53–55.

7. Смолина А.А. Оценка организационных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости детей кариесом / А.А. Смолина, В.А. Кунин, Ж.В. Вечеркина [и др.] // Вестник новых медицинских технологий. – 2017. – Т. 24, №2. – С. 172–177.

8. Чубаров Т.В. Организация реабилитации и лечения в Воронежской области у детей ожирения на базе ЭЦ ВГМУ им. Н.Н. Бурденко / Т.В. Чубаров, В.И. Бородин, О.Г. Шаршова [и др.] // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2016. – Т. 15, №4. – С. 715–717.