

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ УЧАЩИХСЯ И СПОСОБЫ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ

Мосеева Е.Д.

г. Ижевск, МБОУ «ИТ-лицей № 24», 4 В класс

Руководитель: Гуляева З.М., г. Ижевск, МБОУ «ИТ-лицей № 24», учитель высшей категории

Здоровые зубы – это часть общего здоровья человека. О важности сохранения здоровья зубов знают, наверное, все на свете. Но почти у каждого есть запломбированный зуб, и не один. А ведь есть даже удаленные зубы. Почему? Может быть, заботиться о здоровье зубов очень сложно? Или, может быть, дорого? Я решила выяснить – как можно сохранить свои зубы здоровыми.

Актуальность темы

Кариес зубов до сих пор остается одним из самых распространенных заболеваний детей школьного возраста в России.

Эпидемиологическое стоматологическое обследование населения в 2007 году в 46 регионах России показало, что 78% детей в возрасте 12 лет имеют пораженные кариесом постоянные зубы, средняя интенсивность кариеса по индексу КПУ составляет 2,91. Среди 15-летних детей у каждого в среднем регистрируется 4-5 зубов, пораженных кариесом, и только у 12% подростков отмечается хороший уровень гигиены [1–3].

В настоящее время считается, что ведущая роль в возникновении кариеса зубов у детей раннего возраста принадлежит стрептококковой микрофлоре [2, 3].

Среди патогенетических факторов доминирующими являются нарушение характера и режима питания (углеводный фактор) и низкий уровень гигиенического состояния полости рта [2, 3].

Лучший способ уберечь зубы ребенка от кариеса – предотвратить поражение. Наиболее эффективной и реально осуществимой стратегией борьбы с кариесом раннего возраста является внедрение здоровых привычек гигиены полости рта и пропаганда методов ухода за зубами в домашних условиях [1–4].

Моя мама – детский врач-стоматолог, у меня есть старший брат и двоюродные сестры. Обо всех наших зубах моя мама заботилась с самого нашего рождения – мы и чистили зубы, и пили какие-то таблетки, сладкое у нас дома всегда было «по рецептам». Сейчас я понимаю, что все рецепты – это мамина выдумка, чтобы мы меньше ели сладкого. Если я съедала конфету, я должна была почистить зубы. Если я съедала две конфеты, я должна была почистить зубы 2 раза. Чай дома мы пьем без сахара. По-

стоянно мы ходили и ходим к маме чистить зубы на работу специальными средствами. У всех нас зубы здоровы, как это – лечить зубы, я не знаю. У моих друзей из детского сада и школы есть зубы, которые они лечили. По их рассказам, лечить зубы не самое веселое и приятное занятие.

Моя мама говорит, что самое лучшее – это не допустить, чтобы зубы заболели. А как это сделать?

Во-первых, надо ухаживать за зубами и содержать их в чистоте. Во-вторых, надо употреблять в пищу полезные продукты, которые не могут навредить нашим зубам.

Врачи-стоматологи постоянно говорят своим пациентам об этих правилах, но люди их почему-то не соблюдают.

Я решила узнать, как люди соблюдают правила ухода за зубами и как нас, детей, приучить к этим правилам.

Цель и задачи

Цель – оптимизация медико-педагогических методов убеждения по сохранению своего стоматологического здоровья.

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие **задачи**:

1. Определить уровень гигиенической стоматологической грамотности детей в различные возрастные периоды.
2. Установить существующие медицинские методы повышения гигиенической грамотности населения.
3. Разработать новые варианты гигиенического воспитания.

Методы исследования

1. Планируется провести изучение стоматологической гигиенической грамотности у детей МОУ «ИТ-лицей № 24» г. Ижевска в различные возрастные периоды методом анкетирования.

2. Провести литературный обзор по существующим в настоящий момент медицинским методам повышения уровня гигиенической грамотности населения.

3. Разработать новый вариант обучения детей полезным гигиеническим навыкам.

Личный вклад автора. Личный вклад автора состоит в планировании исследования, проведении анкетирования учеников, изучении литературных источников о ва-

риантах обучения детей гигиеническим навыкам и знаниям. При непосредственном участии автора проведено анкетирование группы учащихся, обработка полученных результатов при участии и под контролем руководителя. Анализ, интерпретация результатов проведены автором.

Автором разработано пособие по повышению гигиенической стоматологической грамотности детей дошкольного и младшего школьного возраста, которое оформлено в виде электронного учебного пособия.

Сведения об апробации результатов работы. Материалы исследования докладывались на уроках окружающего мира среди учеников 1 и 2 классов МБОУ «ИТ-лицей № 24» г. Ижевска, а также на I Республиканской, II Лицейской научно-практической конференции «Инфосфера», с темой «Применение современных информационных технологий на страже здоровья» в ноябре 2017 года.

Полученные результаты. В полости рта находится очень много микроорганизмов. Все микроорганизмы выделяют различные вещества, с помощью которых прикрепляются к поверхности зубов и образуют зубной налет и зубной камень. Когда микробы находятся в зубном налете, они начинают размножаться, поглощать остатки пищи, которые находятся в полости рта и выделять ядовитые вещества, которые разрушают эмаль зубов [2]. Что же делать? Выход есть – надо удалять зубной налет и остатки пищи.

Существует способ удаления зубного налета – это чистка зубов зубными щетками специальными зубными пастами.

Еще один вариант – это употребление в пищу продуктов, которые не являются для микробов едой и помогают осуществлять процессы самоочищения в полости рта. Такими продуктами являются различные фрукты, овощи, лук и чеснок, орехи, семечки, молочные продукты. Сладкое человеку необходимо употреблять в пищу, потому что от сладкого у детей, например, развивается мозг. По данным Всемирной организации здравоохранения для ребенка до 15 лет ежедневно нормой легкоусвояемых углеводов является 30 г. Для сравнения – это 2 глазированных сырка.

С помощью педагогов мы провели анкетирование учеников 2-4 и 9-11 классов нашей школы для изучения грамотности учеников в вопросах сохранения здоровья зубов. Мы получили следующие результаты.

Анкетирование проводилось по специально разработанной анкете, состоящей из 11 вопросов, полностью охватывающих весь спектр гигиенической грамотности. Статистическая обработка полученных данных велась по общепринятым параметрическим методикам.

В анкетировании участвовало 72 школьника, из них 35 – учащиеся младших классов и 47 старшекласников.

Результаты анкетирования показали следующий уровень знаний по гигиене полости рта:

1) На вопрос: «Сколько минут вы тратите на гигиену полости рта» $10,9\% \pm 2,23\%$ опрошенных ответили, что чистят зубы менее минуты (из них $15,5\% \pm 1,80\%$ учащихся младших классов, $6,3\% \pm 2,20\%$ старшекласников, $p < 0,05$); $50,64\% \pm 3,22\%$ – чистят зубы 1-2 минуты (из них $49,5\% \pm 2,5\%$ учащихся начальной школы, $50,5\% \pm 2,5\%$ – старшекласники, $p > 0,05$); $40,1\% \pm 1,50\%$ чистят зубы более 2 минут (из них учащихся начальной школы $35,4\% \pm 1,80\%$, $46,3\% \pm 2,30\%$ старшекласники, $p < 0,05$).

Таким образом можно сделать вывод, что $40,1\%$ детей в целом понимают временную важность чистки зубов, при этом старшекласники в достоверно большем числе случаев проводят гигиенические процедуры более 2 минут. Менее минуты чистят зубы $15,5\% \pm 1,80\%$ учеников начальной школы, это свидетельствует об отсутствии контроля со стороны родителей в данных конкретных случаях, либо о «родительском равнодушии» в этом вопросе.

2) На вопрос: «Как часто вы чистите зубы» $24,3\% \pm 4,20\%$ ответили, что только утром (из них $27,6\% \pm 2,80\%$ учащихся младших классов, $20,0\% \pm 1,20\%$ старшекласников, $p < 0,05$); $4,9\%$ – осуществляют гигиену полости рта только вечером (из них $6,1\% \pm 0,80\%$ учащихся младших классов, $3,7\% \pm 0,90\%$ старшекласников, $p < 0,05$); $66,0\% \pm 3,15\%$ чистят зубы в соответствии с общепринятыми рекомендациями – 2 раза в день, утром после завтрака и вечером перед сном (из них $61,5\% \pm 2,70\%$ учащихся младших классов, $70,0\% \pm 3,20\%$ старшекласников, $p > 0,05$).

3) Из средств гигиены, предложенных в анкете, только 4% школьников пользуется полным спектром предметов гигиены, то есть зубной щеткой, пастой, жидкими средствами гигиены полости рта и др. В 12% случаев дети пользуются исключительно щеткой и пастой. Часть детей (45%) считают, что могут заменить зубную пасту жевательной резинкой.

4) На вопрос о чистке языка положительно ответили 79% детей. Они осуществляют эту процедуру постоянно или по мере необходимости. Из них только 14% используют специальную щетку для языка, остальные пользуются той же щеткой, которой чистят зубы, а 42% даже не слышали о существовании таковой.

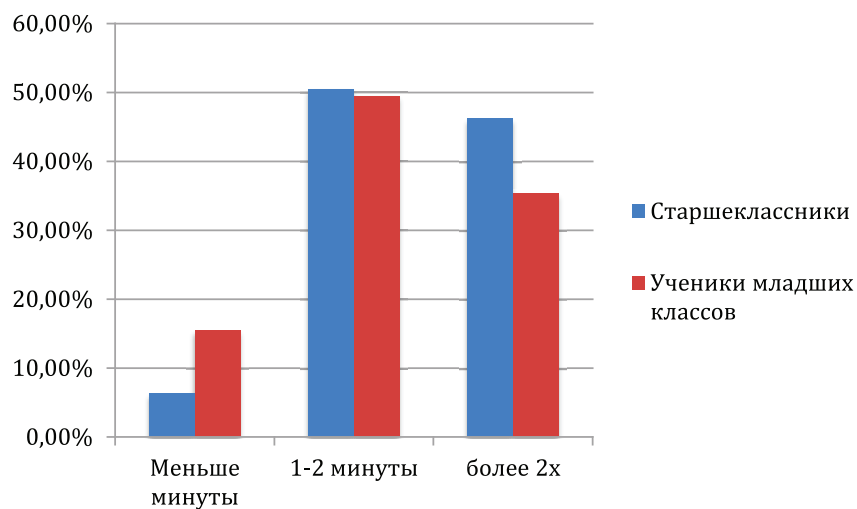


Рис. 1. Время чистки зубов детьми разного возраста

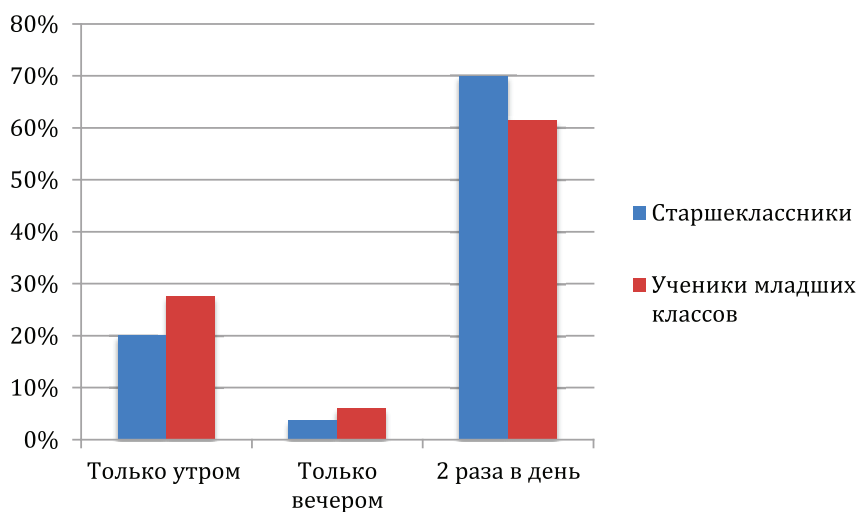


Рис. 2. Режим чистки зубов детьми разного возраста

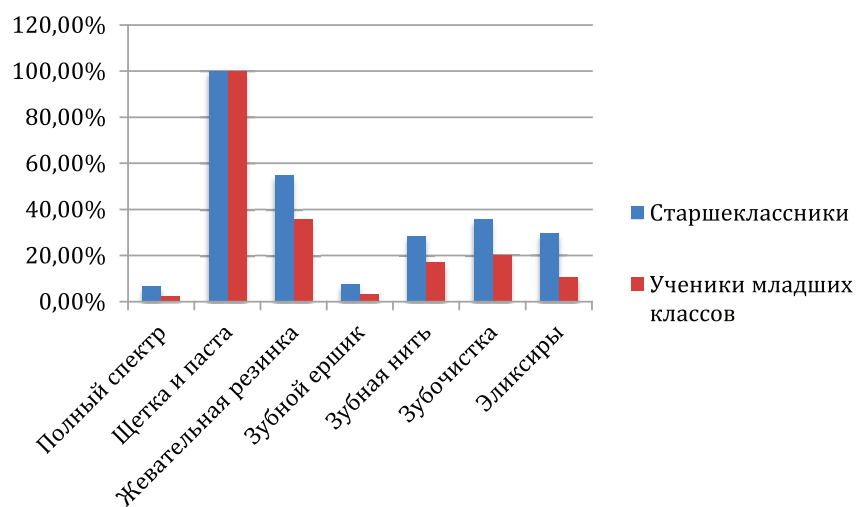


Рис. 3. Предметы и средства гигиены полости рта, используемые детьми разного возраста

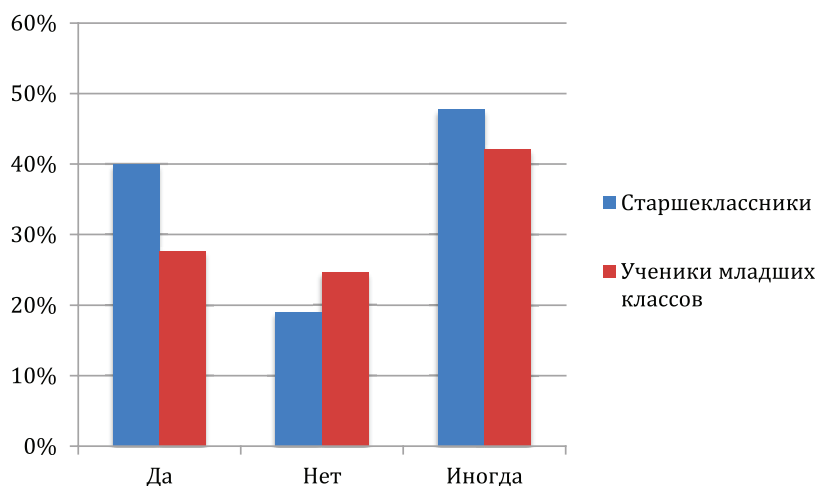


Рис. 4. Частота чистки языка детьми разного возраста

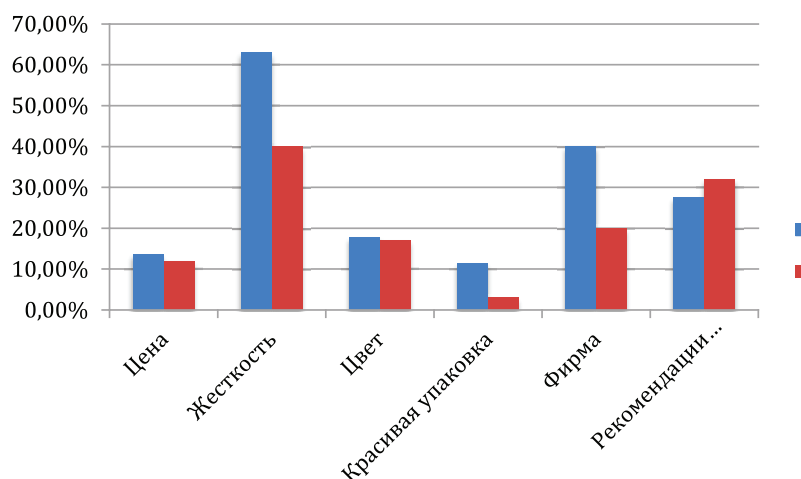


Рис. 5. Критерии выбора зубной щетки детьми разного возраста

5) При выборе зубной щетки на жесткость обращают внимание 51,5% (40% учеников начальной школы и 63% старшеклассников), выбор проводится в пользу щетки средней жесткости. Но как правило это не назначение стоматолога, а выбор родителей. На рекомендации врача обращают внимание только 30% (32% учеников начальной школы и 27,6% старшеклассников), причем у младшего звена этот показатель выше.

6) Зубную пасту выбирают по рекламе фирмы 27,8% (15,5% учеников начальной школы и 40,1% старшеклассников) опрошенных детей, на красивую упаковку обращают внимание 3,5% (3% и 4%, соответственно). Как правило, выбор зубной пасты в большинстве случаев проводят родители.

7) Зубную щетку дети меняют по мере износа без учета времени использования в 28,1% (26% учеников начальной школы и 30,5% старшеклассников) случаев,

а 25,3% (20% учеников начальной школы и 30,5% старшеклассников) один раз в 3 месяца, как требуют стоматологи, чтобы щетка, которая изнашивалась, не нанесла вред нашим зубам из-за того, что щетина пришла в негодность и травмирует эмаль.

Таким образом, нами получено:

- 40,1% ± 1,50% детей чистят зубы более 2 минут
- 66,0% ± 3,15% детей чистят зубы в соответствии с общепринятыми рекомендациями – 2 раза в день
- в 12% случаев дети пользуются исключительно щеткой и пастой
- 45% детей считают, что могут заменить зубную пасту жевательной резинкой
- в 51,5% дети пользуются зубной щеткой средней жесткости и меняют в 54% один раз в 3 месяца.
- Выбор зубной пасты проводится самостоятельно, не по рекомендации врача.

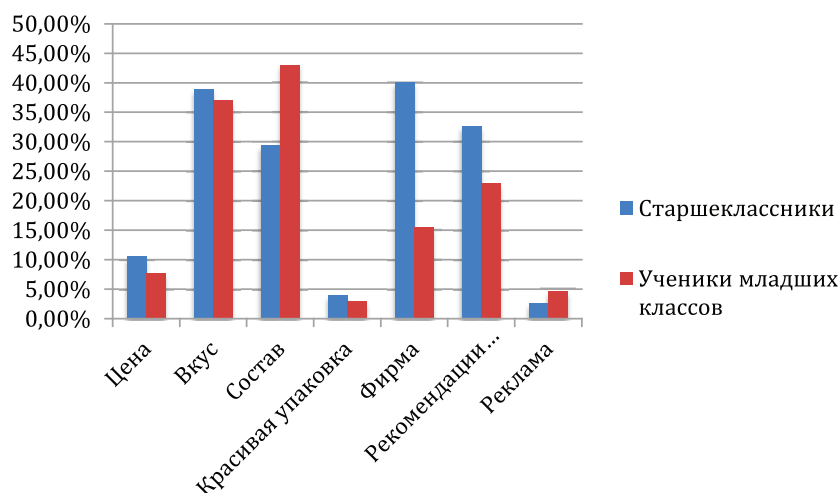


Рис. 6. Критерии выбора зубной пасты детьми разного возраста

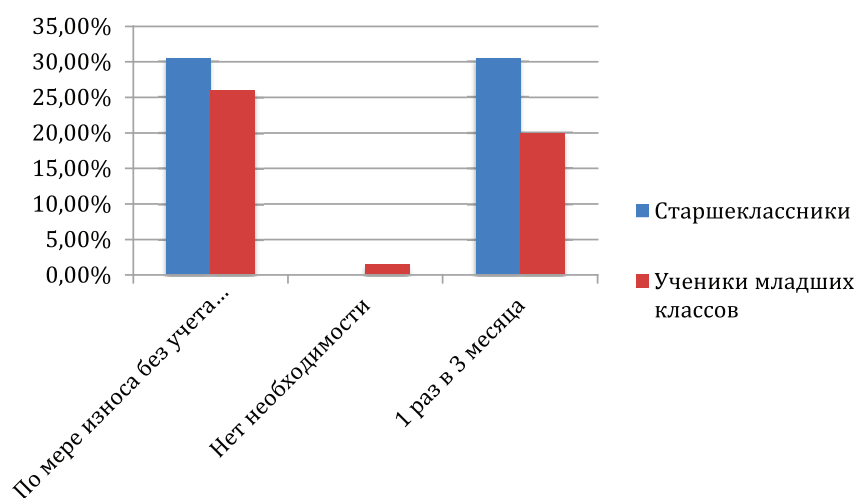


Рис. 7. Критерии замены зубной щетки детьми разного возраста

В настоящее время существуют разные медицинские методы повышения уровня гигиенической грамотности населения. Все эти методы можно разделить на две большие группы – массовые и индивидуальные. К массовым методам относят такие виды работы, когда обучают сразу много людей за один раз. А вот индивидуальный метод – это обучение одного человека или ребенка. Все эти методы также делятся на активные и пассивные. К активным методам повышения гигиенической грамотности населения относят уроки, беседы, круглые столы, познавательные игры, лекции и другие варианты проведения санитарной работы с населением, если люди напрямую общаются с лектором, могут задавать вопросы, если что-то непонятно. А вот пассивные формы работы совсем другие. Эту

работу врачам помогают проводить телевидение, радиостанции, выпускаются различные листовки, маленькие книжечки и другие варианты печатной продукции, в том числе газеты. Детям не всегда интересно слушать умные речи, даже если они очень важные. Мы с моими друзьями придумали следующее: мы нарисовали рисунки на тему сохранения здоровья зубов, а потом сделали из них фильм. Теперь у нас есть электронная версия этого фильма, и мы показываем его ребятам из других классов и школ. К нам присоединяются студенты стоматологического факультета и обучают детей уходу за зубами. Я рассказывала детям из разных детских садов как сохранить зубы здоровыми, а студенты учили их чистить зубы и ухаживать за полостью рта.

Выводы

1. Уровень гигиенической грамотности учеников нашей школы не является достаточным. Так, около 60% детей чистят зубы менее двух минут; 34% не чистят зубы два раза в день; в 45% случаев дети считают, что могут заменить чистку зубов использованием жевательной резинки; 46% детей не меняют зубную щетку через 3 месяца; зубную пасту покупают не по совету врача-стоматолога.

2. Информацию об уходе за зубами можно узнать от родителей, учителей, из книг или телепередач, но, как и всю любую информацию, знания о зубах надо закрепить. Мы, дети, часто забываем основные правила ухода за зубами или ленимся их выполнять.

3. Мы со моими друзьями-одноклассниками придумали способ как закрепить знания детей.

4. Электронное учебное пособие.

Список литературы

1. Кулеш Т.Л. Роль санитарно-просветительной работы в профилактике кариеса / Т.С. Кулеш // Клиническая стоматология. – 2000. – № 3. – С. 18-20.
2. Профилактика стоматологических заболеваний: учеб. пособие / В.В. Гунчев [и др.]. – Ижевск, 2008. – 324 с.
3. Хамадеева А.М. Профилактика основных стоматологических заболеваний: учеб. пособие / А.М. Хамадеева, В.Д. Архипов. – Самара: Самарское кн. изд., 2001. – 230 с.
4. «Человеческое тело – Рот и зубы»/Собери и познай. – Растем. Живем. Учимся.// hachette-коллекция. – выпуск 15. – 2010. – С.168-180.