

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ, УМОВИ ПРОЖИВАННЯ, ГІГІЄНА ПОРОЖНИНИ РОТА ТА ЇХ КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ПАТОЛОГІЇ ПОРОЖНИНИ РОТА

Мандзюк Т.Б.

ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет» асистент кафедри стоматології дитячого віку

Каськова Л. Ф.

ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія» професор кафедри дитячої терапевтичної стоматології з профілактикою стоматологічних захворювань

Кузняк Л.В.

ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет» аспірант кафедри хірургічної стоматології та щелепно-лицевої хірургії

NUTRITIONAL NUTRITION, LIVING CONDITIONS, ORAL HYGIENE AND THEIR COMPLEX INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF THE ORAL CAVITY PATHOLOGY

Mandziuk T.

«Bukovinian state medical university» assistant of the Children's dental department

Kaskova L.

HSEE of Ukraine «Ukrainian Medical Stomatological Academy»

Kuznyak L.

«Bukovinian state medical university» graduate student of the department of surgical dentistry and maxillar-facial surgery

Анотація

В останні роки стоматологічна наука різних напрямків швидко розвивається, переймаючи досвід закордонних нововведень. Проте, не дивлячись на впровадження високотехнологічних методів лікування стоматологічних захворювань, загальнодоступні методи попередження виникнення стоматологічної патології часто залишаються у забутті. Одним із пріоритетних напрямків сучасної стоматології є турбота про стан підростаючого покоління. Вивчення структури стоматологічної захворюваності, а також виявлення факторів ризику найбільш поширених стоматологічних захворювань сприяють прогнозуванню їх динаміки і диференційованому впровадженню програм профілактики розвитку патологічних процесів

Abstract

In recent years, dental science in various fields is developing rapidly, adopting the experience of foreign innovations. However, despite the introduction of high-tech methods of treatment of dental diseases, publicly available methods of preventing dental pathology are often forgotten. One of the priority areas of modern dentistry is to take care of the condition of the younger generation. The study of the structure of dental morbidity, as well as the identification of risk factors for the most common dental diseases, contribute to the prediction of their dynamics and the differentiated implementation of programs to prevent the development of pathological processes.

Ключові слова: стоматологічні захворювання, профілактика, соціально-гігієнічні умови.

Keywords: dental diseases, prevention, social and hygienic conditions.

Вступ.

Профілактика стоматологічних захворювань залишається одним з найбільш актуальних напрямків стоматології дитячого віку. Важливість питання зниження інтенсивності та поширеності захворювань порожнини рота у дітей, а саме карієсу та його ускладнень

визначається складним взаємозв'язком стоматологічних захворювань із загальносоматичною патологією дитини. Оскільки досить часто наявність патологічних змін порожнини рота та твердих тканин зубів може спричинити появу захворювань нирок, серця, печінки, шлунково-

кишкового тракту та інших органів та систем.

Для профілактики карієсу у дітей важливим являється надходження в організм достатньої кількості солей кальцію, фосфору, фтору та інших мікроелементів, а також вітамінів під час вагітності. Мікроелементи містяться в морській капусті, м'ясі кроля, морській рибі, горіхах та ін.. Потреба в даних речовинах значно зростає з 4-го місяця вагітності. Існують спеціально розроблені композиції вітамінів і мінералів для вагітних жінок, призначення яких є виправданим.

Велике значення у формуванні резистентності твердих тканин зубів до каріозного процесу має стан здоров'я дитини на першому році життя і раціон харчування в даний період. Найкращим продуктом для новонародженого являється грудне молоко матері. Природне вигодовування забезпечує організм всіма необхідними речовинами і не потребує корекції. У випадку штучного вигодовування потрібно максимально компенсувати його недолки.

Дитячий організм, що росте та розвивається, особливо у віці 10-14 років, коли значно збільшується ріст, маса тіла та відбувається завершення формування постійного прикусу, потребує підвищеного надходження солей кальцію, вітамінів, білків, фтору. Тому раціон харчування повинен бути збалансованим як в кількісному, так і в якісному складі.

Діти старшого віку і дорослі повинні споживати протягом дня в середньому 80-100 г білків, 400-500 г вуглеводів, 80-100 г жирів (у тому числі 10% рослинних жирів), до 0,1 г вітамінів, до 20 г солей (у тому числі 10 г кухонної солі).

Дефіцит білкової їжі в період розвитку зуба може призводити до порушення структури емалі, що формується. Особлива роль належить незамінним амінокислотам (аргінін, лизин, аланін, гліцин, пролін, тирозин), обмін яких порушується при карієсі.

Певне значення має збалансованість мінерального складу харчових продуктів, а саме: оптимальним є співвідношення кальцію і фосфору від 4:5 до 1:1,5, магнію і кальцію — від 1:3 до 1:2. Надлишок фосфору і жирів пригнічує засвоєння кальцію, а білків і магнію — активізує його. Найбільш збалансованим щодо вмісту кальцію, фосфору і жирних кислот є козине молоко та його

продукти; щодо кальцію і фосфору — абрикоси, персики, вишня, слива, черешня, морська та річкова риба; щодо кальцію, фосфору і магнію — яблука, редис, квасоля, гарбуз, капуста білокачанна, риба. Найбільша кількість водорозчинних сполук фтору міститься у вищих сортах чаю і морській капусті. Велика кількість мікроелементів міститься в морепродуктах.

Найкращим джерелом кальцію є молоко та молочні продукти, які сприяють повноцінній мінералізації емалі. Вміст кальцію в молоці становить 120 мг%, у сирі - 135 мг%, у сировій масі - 95-160 мг%; 0,5 л молока забезпечує добову потребу дитини (школяра) в кальції. Джерелом кальцію також є бобові, горіхи, яечний порошок, вівсяна крупа, м'ясо, овочі, фрукти.

Найнесприятливіший вплив на тверді тканини зубів чинять вуглеводи, більшість з яких (сахароза, фруктоза, глюкоза) легко ферментується мікроорганізмами зубного нальоту з утворенням органічних кислот, здатних посилювати процеси демінералізації емалі. З метою зниження карієсогенного потенціалу вуглеводів слід рекомендувати дітям зменшити загальну кількість вживаного цукру, частоту вживання цукру та інших вуглеводів; не утримувати довго в ротовій порожнині солодку їжу (льодяники, карамель тощо); по можливості замінювати легко ферментовані вуглеводи на такі, що не метаболізуються бактеріями ротової порожнини — сорбітол, ксилітол, цикламат, аспартам, сахарин.

Найбільший негативний вплив на тверді тканини зубів мають вуглеводи, більшість яких легко ферментуються мікроорганізмами зубного нальоту з утворенням органічних кислот, що здатні посилювати процеси демінералізації емалі. [3, с. - 126128.]

Мета дослідження. Метою нашого дослідження було дослідити стан твердих тканин зубів, тканин пародонта та гігієнічний стан порожнини рота у дітей, що мають можливість проживати у різних соціально-гігієнічних умовах, а також шляхом проведення санітарно-просвітньої роботи зі школярами, навчити правильно та раціонально доглядати за порожниною рота та зубами, адже неважаючи на стрімкий розвиток стоматології та пошук нових ефективних методів та засобів лікування захворювань порожнини

рота, їх поширеність залишається, як і раніше високою. Тому пріоритетним у сучасній стоматологічній практиці залишається вивчення та впровадження аспектів профілактики та попередження розвитку карієсу та його ускладнень.

Матеріали і методи. Одним із таких методів є санітарно-просвітницька робота серед населення. Особливої уваги потребують діти середнього шкільного віку, так як саме в цьому віці відбувається формування постійного прикусу, та становлення зубо-щелепної системи в цілому.

В останні роки широкого розповсюдження набуло проведення «Уроків здоров'я», студентами стоматологами в дошкільних закладах, школах, інтернатах. Суть цих уроків полягає в наочному демонструванні студентами правил чищення зубів та догляду за ротовою порожниною.

Традиційним є проведення таких тематичних заходів у м. Чернівці та області. Студенти 3-го курсу стоматологічного факультету під керівництвом асистентів кафедри стоматології дитячого віку організовують проведення подібних заходів. Під час проведення «Уроку здоров'я» студенти в ігровій формі, перевтілюючись у казкових персонажів, розповідають школярам про правила чищення зубів, особливості догляду за ротовою порожниною у різні вікові періоди. Важливим етапом є ознайомлення дітей з засобами та предметами гігієни порожнини рота, актуальністю та правильністю їх використання за призначенням. Студенти демонструють відеоматеріали, що відповідають тематиці заходу, що проводиться.

Після цього усіх дітей пригощають фруктами, та розповідають про корисний вплив правильного харчування на здоров'я в цілому та зубів зокрема. Проводиться опитування школярів по тематиці проведеного уроку. Ті з дітей, хто правильно дає відповідь на запитання отримує подарунок для догляду за ротовою порожниною.

Також дітям роздають ілюстровані рекомендації щодо правильного чищення зубів та раціональному харчуванні. Не варто забувати про те, що їжа - це важливий фактор самоочищення порожнини рота, природного очищення від м'якого зубного нальоту

Так як, проведення подібних заходів уже є систематичним, цього разу нами вирішено провести детальний аналіз ефективності подібних заходів. Було проведене письмове анкетування дітей та їх батьків. Основними питаннями анкети для дітей були місце та умови проживання дітей, характер харчування, проведення профілактичних оглядів порожнини рота, вибір предметів та засобів догляду за порожниною рота.

До основної досліджуваної групи ввійшли 82 дітей віком 12 - 14 років, що навчаються в загальноосвітній школі м. Чернівці. Контрольну групу склали 20 дітей-сиріт, того ж віку, що живуть та навчаються у школі-інтернаті.

Результати дослідження. Незважаючи на високу інформованість та можливості сучасного суспільства 60-80% дітей шкільного віку мають незадовільний стан гігієни порожнини рота, що свідчить про недотримання ними гігієнічних правил догляду за порожниною рота. Це зумовлено не тільки нерегулярним доглядом, але й відсутністю навиків правильного чищення зубів та вибору гігієнічних засобів.

Після проведення детального аналізу анкетних даних було встановлено, що діти котрі проживають у сім'ї володіють більш детальнішою інформацією та можливістю ширшого використання різноманітних сучасних засобів догляду за порожниною рота. Також серед них є велика кількість дітей, що мають можливість користуватися послугами приватних лікарів стоматологів, проводити професійну гієну порожнини рота. Діти вільно володіють інформацією щодо вибору особистих засобів та предметів гігієни порожнини рота, дають чітку характеристику правил використання додаткових профілактичних методів догляду за ротовою порожниною.

Аналіз анкетування дітей-сиріт показав достатній рівень проінформованості дітей щодо правил використання предметів та засобів гігієнічного догляду. Проте нами було відмічено відсутність можливості використання додаткових предметів та засобів індивідуальної гігієни порожнини рота, недостатність вживання їжі, що містить кальцій та вітаміни, що чинять безпосередній вплив на попередження виникнення стоматологічної патології. Важливим було відзначити той факт,

що діти не мали можливості індивідуального навчання правилам догляду за порожниною рота, що в свою чергу позначилося на погіршенню стану гігієни порожнини рота.

Досвід показує, що необхідний рівень гігієнічних навиків та систематичний і правильний догляд за порожниною рота у дітей можна забезпечити тільки при правильній співпраці стоматологів, вчителів, батьків та самих дітей.

Висновки. Профілактика стоматологічних захворювань вкрай важлива. Вона, як правило, включає дві складові частини - це щоденна гігієна порожнини рота і зубів і регулярне проходження стоматологічного огляду. Кожна складова профілактики стоматологічних захворювань передбачає свої особливості.

Загальна профілактика, що не припускає використання лікарських препаратів заснована на правильному раціоні харчування, до складу якого входить достатня кількість білкової їжі, амінокислот, мікроелементів і вітамінних сполук. Особливо важливо налагодити режим харчування у дітей при прорізуванні зубів. Харчування має містити продукти, багаті кальцієм і фтором. Загальна профілактика, що передбачає вживання лікарських препаратів включає вживання в їжу вітамінних добавок, а також збалансованих комплексів на основі фтору і кальцію. Такі добавки та вітаміни приймаються чітко позначеними курсами. Тривалість кожного курсу залежить від віку і стану зубів пацієнта.

До місцевої профілактики стоматологічних захворювань, при якій не використовуються ліки належить ретельне пережовування їжі, грамотна гігієна порожнини рота та зубів, необхідність використання як профілактичних, так і лікувальних зубних паст. Місцева профілактика, що передбачає використання лікарських препаратів передбачає використання місцевих зміцнювальних препаратів кальцію і фтору, що можуть випускатися у формі гелів та паст і застосовуються у вигляді аплікацій або для втирання.

Для підвищення ефективності профілактичних заходів призначають вживання препаратів фтору. Ендогенне призначення фторидів для профілактики карієсу потребує регулярного контролю і дотримання запобіжних заходів. Добова доза таблетованого фториду

натрію розраховується з урахуванням віку дитини і концентрації фтору в питній воді. В цьому випадку знижується ураженість карієсом постійних зубів.

Слід пам'ятати, що чим раніше розпочато профілактичні заходи, тим вони будуть ефективнішими, простішими і дешевшими. Проведення первинної профілактики - це хороша інвестиція в себе, а для держави і велика економія. Дбайливий догляд за порожниною рота, виконання всіх рекомендацій стоматолога дійсно дозволяють зберегти здоров'я зубів і ясен, попередити виникнення карієсу та його ускладнень.

Список літератури

1. Захворюваність на карієс постійних зубів у дітей залежно від вмісту фтору у питній воді та наявності флюорозу. /Л.Ф. Каськова, Л.І. Амосова// Вісник проблем біології і медицини. - 2015. №2 (119). - с.101-103.
2. Урок стоматологічного здоров'я як складова гігієнічного навчання та виховання у дітей шкільного віку. /М.М. Якимець// Вісник проблем біології і медицини. - 2015. №2 (119). - с.267-270.
3. Хоменко Л.А., «Терапевтическая стоматология детского возраста», Книга плюс - 2007.
4. Каськова Л.Ф., «Профілактика стоматологічних захворювань», - 2011.
5. Стан стоматологічної допомоги населенню України та перспективи її розвитку. / В.Ф. Москаленко// Вісник стоматології. - 2000. №2. - с.54-56.
6. Персин Л.С., «Стоматология детского возраста».-М.: Медицина. - 2003. - 640с

