

Сучасна медична наука впевнено довела, що при всій «привабливості» сигарет, при всій «вітшності», яке палії знаходять в них, наслідок паління у всіх випадках руйнівний: палії за 1 хвилину «нимольотної насолоди», розпачується здоров'ям, а нерідко і життям.

Осаджуючись на ясна та зуби, дьоготь призводить до запалення слизової оболонки порожнини рота, утворення бурого нальоту і руйнування зубів, що є причиною неприємного запаху з роти. Підвищена утилізація вітаміну С при тютюнопалінні викликає зниження імунного захисту, що призводить до частих простудних і бронхо-легеневих захворювань з довоготривалим перебігом, кровоточивості ясен, розшатуванню і випадінню зубів, тобто прогресуючому пародонтозу.

У паліїв переважають тяжкі форми запальних захворювань пародонта і руйнуванню кісткової тканини

До звичок, які негативно впливають на організм людини також можна віднести надмірне вживання алкоголю. Ще у 1915 році думка про «лікувальну» дію алкоголю була спростована на з'їзді російських лікарів, на якому відмічалось: «немає жодного органу в тілі людини, який би не підлягав руйнівній дії алкоголю; алкоголь не володіє ні однією такою дією, яке могло б бути досягнуто іншими лікувальними засобами, діючими краще, корисніше, безпечніше і надійніше.»

Алкоголь – отрута, і до цього часу невідома ні одна з його властивостей, яка б корисно впливала на клітини і тканини організму людини. Алкоголь володіє прямою отруйною дією: він розплавляє жири, згортає, денатурує білки, змінює нормальний фізіологічний перебіг процесів окислення і відновлення, асиміляції і дисиміляції. Людину, яка г'є необхідно зупинити, допомогти їй, а якщо потрібно, змусити відмовитись від негативної звички, попередивши тим самим біду, яка насувається.

СНІД – ще одна чума 21 сторіччя. У наш час чітко з'ясовано, що джерелом інфекції в даному випадку є людина, хвора на СНІД або СНІД-асоційованим комплексом або ж носій збудника. Оскільки захворювання частіше за все передається між гомосексуалістами, бісексуалістами, наркоманами, проститутками, і людьми хворими на гемофілію, які регулярно вводять собі VIII і IX фактори згортання крові – цю групу людей називають групою ризику.

Таким чином, вивчення епідеміології СНІДу, яке проводиться з 1981 року показало, що основним механізмом його є статевий або парентеральний механізми передачі шляхом використання нестерильних голوک та шприців.

Кожна людина нашої держави повинна бути інформована про проблему ВІЛ-інфекції, засобах її профілактики. Особи групи ризику зобов'язані з метою своєї безпеки і безпеки оточуючих змінити свою поведінку. В цьому як ніколи актуально звучать слова: «Чоловек не погуби себя в невежество».

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ОСНОВА ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФІЛАКТИКА СТОМАТОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

*Каськова Л.Ф., Ващенко І.Ю., Амосова Л.І., Абрамова О.Е., Карпенко О.О.*  
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Здоров'я населення є головною складовою частиною національного багатства. Рівень здоров'я населення визначається спадковими, соціально – економічними, екологічними факторами та рівнем системи охорони здоров'я. Статистичний аналіз свідчить, що 15-20% складають генетичні чинники, 25% екологічні умови, а умови життя людини 50-55%. Україна займає 79 місце у світі за рівнем медичної допомоги населенню. За даними ВООЗ, за здобуткам національної системи охорони здоров'я у боротьбі з хворобами та смертністю, Україна посідає 60 місце у світі. Велика доля відповідальності зі збереження здоров'я населення належить медицині.

Професійна діяльність лікарів головним чином спрямована на надання кваліфікованої медичної допомоги, але світовий досвід доводить, що профілактика хвороб, зниження їх розповсюдженості, оздоровлення населення можливе за умови планомірного формування у свідомості різних соціальних груп населення здорового способу життя (ЗСЖ).

Зміцнення та збереження індивідуального здоров'я людини залежить насамперед від свідомої мотивації до здорового способу життя. Визначення наукового терміну «здоро-

вий спосіб життя» більшістю дослідників розглядається як комплекс оздоровчих заходів, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини (Дубогай О.Д., 1991; Муравова І.В., 1988; Кириченко І.Ю., 1997). До останніх компонентів ЗСЖ належать: оптимальний режим трудової діяльності, відмова від шкідливих звичок, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування.

Гігієна порожнини рота є однією зі складових особистої гігієни людини. Вагомий внесок у формування здорового способу життя у студентів медичних вузів відіграє вивчення дисципліни «Профілактика стоматологічних захворювань». У навчальному процесі застосовуються різні засоби викладання інформації для студентів, а саме, демонстрація відео фільмів, роликів, лекційний матеріал, дискусія, диспут, бесіда, діалог, інтерактивні методи навчання, рольові ігри. Перелічені засоби активно сприяють формуванню науково обґрунтованої мотивації до ЗСЖ у них.

Самостійна аудиторна та позааудиторна робота студентів передбачає опанування матеріалу з предмету з використанням підручників, посібників, монографій, фахових медичних журналів, підготовка реферативних доповідей, розв'язання ситуаційних задач. Вона спрямована на вивчення методів та засобів, форм профілактики.

Тематика практичних занять присвячена індивідуальному гігієнічному догляду за порожниною рота, засобам та предметам профілактики, методам чищення зубів, які дають змогу сформувати у майбутніх лікарів необхідність підтримувати належний гігієнічний рівень здоров'я порожнини рота та організму людини в цілому.

Загальне здоров'я дитини значною мірою визначає стоматологічне здоров'я. Зміцнення соматичного здоров'я, оптимальне функціонування системи захисту організму забезпечує високий рівень місцевих та загальних факторів порожнини рота. Тому загальнозміцнюючі, загартовуючі процедури є високоєфективними не тільки для підтримки соматичного здоров'я, але й і значною мірою для здоров'я порожнини рота.

Раціональне харчування із збалансованим вживанням білків, вуглеводів, жирів, мікро- та макроелементів, вітамінів масажливу роль у підтриманні та збереженні здоров'я. Більшість системних хвороб пов'язана з порушеннями різних видів обміну, особливо білкового та мінерального, що накладає несприятливий відбиток на розвиток зубоцелюльної системи та організму людини. Заходи та методи екогенної та ендогенної профілактики повною мірою дають змогу сформувати раціональний підхід та звернути увагу на характер їжі з точки зору стоматологічної профілактики. Особливу увагу необхідно приділити: загальній збалансованості харчування, достатній кількості мінеральних компонентів та продуктів, які містять рослинну клітковину, зниженню вживання вуглеводів у щоденному раціоні, встановити взаємозв'язок між енергетичною цінністю раціону та енерговитратами організму.

Ендогенну профілактику стоматологічних хвороб та загальносоматичних необхідно починати у антенатальний період розвитку дитини, а також спрямувати її на підтримку здоров'я матері під час вагітності, профілактику соматичних та інфекційних захворювань, що сприятиме формуванню здорової дитини.

Студентам, після опанування матеріалу зі санітарно – просвітньої роботи, запропоновано підготувати урок гігієни, у вигляді театралізованого спектаклю, для різних груп дитячого населення, а саме молодшого та старшого дошкільного, шкільного віку.

Під час роботи над сценарієм виникає необхідність донести наукову інформацію стосовно догляду за порожниною рота на зрозумілій для дітей мові. Так, для молодшого та старшого дошкільного віку рекомендовано обрати казковий сюжет, який би зацікавив дітей та привернув увагу до необхідності здійснювати щоденний догляд за порожниною рота.

Самостійна позааудиторна робота студентів передбачає колективну та індивідуальну роботу над створенням сюжету, проведенням уроку гігієни, що дає можливість сформувати необхідний рівень досвід профілактичної роботи.

Метою виробничої практики з профілактики стоматологічних захворювань є планування заходів щодо здорового способу життя, особистої гігієни та впровадження їх у практику охорони здоров'я. Студенти здобувають практичний досвід з предмету, застосовуючи активні та пасивні форми санітарно – просвітницької роботи. Вони самостійно визначають актуальність тематики санітарного бюлетеню та готують його, що дає змогу усвідомити роль профілактики у пропаганді здорового способу життя та стоматологічного здоров'я людини.

Дисципліна «Профілактика стоматологічних захворювань» формуює у студентів мотивацію щодо ЗСЖ серед різних соціальних груп дитячого населення та дає можливість усвідомити необхідність послідовної багаторівневої профілактичної роботи.

Усі заходи профілактики можливо поділити та державні, соціальні, гігієнічні, виховні та медичні.

Система державних профілактичних заходів включає охорону здоров'я матері та дитини та охорону навколишнього середовища. Реалізація державної системи заходів охорони здоров'я населення направлена насамперед на антенатальну профілактику захворювань, формування та розвиток здорової дитини, підтримку здоров'я дорослої людини.

Система соціальних заходів пов'язана із забезпеченням здорового способу життя, підтримкою раціонального режиму праці, відпочинку, науково обґрунтованих норм харчування, особистої гігієни.

До гігієнічних заходів відносять: гігієнічне виховання населення у питаннях стоматології, фторування питної води, контроль за якісним та кількісним складом харчів та води.

Виховні заходи зводяться до пропаганди здорового способу життя, прищеплення навичок догляду за порожниною рота. Ці завдання вирішують лікарі, середній медичний персонал, педагоги та батьки.

Медичні заходи з профілактики карієсу зубів направлені на розробку та впровадження етіологічно та патогенетично обґрунтованих методів впливу на організм та органи порожнини рота з метою підвищення їх стійкості до карієсу, а також на зниження карієсогенності несприятливих факторів навколишнього середовища.

Для підтримки та виховання здорового способу життя, укріплення індивідуального здоров'я людини необхідна багаторівнева мотивація для попередження хвороби, а не її лікування. На вирішення цих питань направлені дії викладачів кафедри у процесі вивчення студентами дисципліни «Профілактика стоматологічних захворювань».

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗДОРОВІ ЗУБИ

*Каськова Л.Ф., Карпенко О.О., Левченко Н.В., Ващенко І.Ю.,  
Хміль О.В., Маковка І.Л., Моргун Н.А.*

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Визначний педагог сучасності В.А. Сухомлинський у своїй книзі «Серце віддаю дітям» писав: «Я не боюся ще і ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця педагога. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світоприйняття, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили».

Багато захворювань, або станів, які до них призводять, беруть своє коріння у нездоровому способі життя. Щоб досягти взаємодії між педагогом і студентом у питанні профілактики будь-яких захворювань важливі три чинники – інформація, мотивація і психомоторні навички.

Нажаль, однієї інформації недостатньо, необхідна мотивація, яка з часом надасть стимул до зміни життя і звичок, що потребують підтримки здоров'я.

Труднощі освіти у цьому питанні полягають у тому, що мотивація і напрацювання психомоторних навичок – це дуже тривалий процес. При цьому цей шлях потребує проходження усіх сходинок – знання, поняття, переконання, навичка, звичка.

Багато стоматологічних хвороб і в першу чергу широко розповсюджені, такі, як карієс зубів і хвороби пародонта, за своїм походженням пов'язані з чинниками ризику, які можна віднести до поведінки людини, тобто до способу його життя. Такі нездорові звички, як часте вживання солодощів та ігнорування чистки зубів є головними причинами хвороб зубів.

Усунення максимальної кількості чинників ризику захворювань можливо при здоровому способі життя. При цьому досягається не тільки визначений рівень стоматологічного здоров'я (тобто низька інтенсивність карієсу і хвороб пародонта, мінімальний ризик злоскісних новоутворень та ін.), але також забезпечується добре загальне здоров'я і знижується захворюваність серцево-судинної системи та інших хвороб.

Студенти, які навчаються на кафедрі дитячої терапевтичної стоматології з профілактикою стоматологічних захворювань отримують необхідні знання з підтримки здорового способу життя на практичних заняттях та лекціях. Вони отримують інформацію про наявність програм профілактики, які знайомі стоматологам і виходять з очевидних взаємозв'язків факторів ризику і хвороб зубів.

Такі програми профілактики мають назву інтегрованих або комплексних. Найбільш результативна інтегрована програма була розроблена ВООЗ під назвою СІНДІ (оригінальна абревіатура CINDI) – інтегрована програма профілактики неінфекційних захворю-