Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

«Личная гигиена подростков»

Раздел

«Гигиена полости рта и зубов»

Методический материал
подготовлен врачом – методистом
Ларченко Н.А.

Одобрен методическим советом
ГКУЗ «ВОЦМП»

2014

Содержание:

1	Почему важно знать гигиену	3
2	Зубы, полость рта - их функции	4
3	К чему приводит потеря зубов	5
4	К чему приводят больные зубы	5
5	Способы и средства личной гигиены полости рта	5
6	Как правильно чистить зубы	7
7	Заболевания полости рта	10
	• Стоматит	
	• Правила, которых следует придерживаться при любом стоматите	10
8	Заболевания зубов и полости рта	10
	• Кариес зубов	
	• Пульпит	11
	• Периодонтит	12
	• Пародонтоз	12
	• Эндемический паротит	13
9	Правила гигиены для предупреждения заболеваний	14
10	Используемая литература и Интернет- ресурсы	15

Почему важно знать гигиену

Гигиена детей и подростков — медицинская наука, изучающая влияние природных и социальных факторов на растущий организм, его взаимодействие с окружающей средой и разрабатывающая на этой основе гигиенические и оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и гармоническое развитие детей и подростков.

Важность изучения личной гигиены определяется тем обстоятельством, что детские контингенты составляют около 45% всего населения, благодаря чему уровень их здоровья и физического развития во многом влияет на здоровье взрослого населения нашей страны. Вместе с тем в последнее время накапливается все больше данных о том, что такие заболевания, как атеросклероз, сахарный диабет и особенно гипертоническая болезнь, имеют истоки в школьном возрасте. Это еще раз свидетельствует о том, что здоровье взрослого человека формируется уже в его детские годы.

За последние годы на 21% выросла заболеваемость среди подростков **от 15 до 17 лет.** В среднем количество заболеваний на 1 ребёнка составило 3,9, а на одного подростка – 4,95. Дегенеративные заболевания - атеросклероз, сахарный диабет и гипертоническая болезнь - возникают у людей, страдающих ожирением. Большинство исследователей отмечает, что в 80% случаев взрослые люди с избыточной массой тела страдали ожирением в школьном возрасте. По данным научно – исследовательского института гигиены детей и подростков ожирение в подростковом возрасте отмечается в 6,5% случаев у мальчиков и с 15% случаев у девочек.

Подростковый возраст обычно длится около трех лет, у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек — с 12 до 15 лет, дальше наступает период юношества. Подростковый возраст характеризуется половым созреванием детей, изменением их внешнего вида и поведения. Половое созревание обусловливается деятельностью желез внутренней секреции, которые выделяют в кровь особые химические вещества — гормоны. К железам внутренней секреции относятся и половые железы. Они вызывают развитие половых признаков мужчин и женщин.

К этому времени дети должны иметь уже сформировавшиеся навыки правил личной и общественной гигиены — соблюдение чистоты тела, рук, волос, одежды, поддержания чистоты рабочего места, жилой комнаты и т. д. Особое внимание в подростковом возрасте надо обращать на режим дня. Он

необходим, чтобы избежать слишком большого переутомления и перенапряжения нервной системы.

В подростковом и юношеском возрасте продолжается дальнейшее развитие кожи и волос: изменяются отдельные слои кожи, увеличивается количество клеток в них, они изменяют свою форму.

Гигиена **подростков** (юноши и девушки) включает разделы:

1. Гигиена кожи и волос.
2. Гигиена полости рта и зубов.
3. Гигиена зрения.
4. Гигиена одежды и обуви.
5. Гигиена сна (вопросы режима дня).
6. Гигиена умственного труда.
7. Гигиена питания.
8. Профилактика травматизма.

Гигиена полости рта и зубов

Зубы, полость рта – их функции.

Соблюдение гигиены полости рта и зубов относится к важным требованиям личной гигиены. Зубы выполняют многочисленные функции:

1) Осуществляют механические воздействия на пищу – откусывание, перетирание, пережевывание, перемешивание со слюной.

2) Зубы участвуют в формировании речи. При потере зубов речь делается невнятной, шепелявой.

3) Зубы формируют внешний вид человека – при отсутствии зубов изменяется прикус, внешний вид.

4) Пережевывание пищи рефлекторно готовит органы желудочно–кишечного тракта к дальнейшим процессам переваривания и всасывания пищи.

Кроме механического пережёвывания, в полости рта начинается химическая обработка пищи путём действия на неё химических веществ, находящихся в слюне (ферментов). Хорошо прожёванная, обильно смоченная слюной пища легко проглатывается, хорошо переваривается в желудке и тонком кишечнике и хорошо усваивается. Если пища плохо прожёвана, то действие на неё ферментов слюны, желудочного и кишечного сока затрудняется — переваривание пищи задерживается, а усвояемость питательных

веществ в тонком кишечнике резко снижается. При нарушении деятельности слюнных желёз резко снижается функция переваривания углеводов, в первую очередь крахмала, что неблагоприятно отражается на процессе пищеварения в целом.

К чему приводит потеря зубов. Отсутствие одного зуба, конечно, не может оказать значительного влияния на организм человека, но если вследствие заболеваний (например, болезней сердечно – сосудистой системы, эндокринной системы и др.) или несчастного случая человек теряет несколько зубов, то у него нарушается процесс пережёвывания пищи. Непережёванная пища плохо переваривается, а это в свою очередь может вести к возникновению заболеваний органов пищеварения.

Кроме того, потеря даже одного зуба не безразлична для организма, так как это увеличивает нагрузку на оставшиеся зубы, что, при неблагоприятных условиях, может способствовать более быстрому развитию заболеваний зубов и их разрушению.

К чему приводят больные зубы. Кроме нарушения пищеварения, больные зубы могут принести вред всему организму потому, потому что находящиеся в больном зубе микробы очень часто вызывают такие болезни, как ангина, некоторые воспалительные заболевания сердца, болезни почек (пиелонефрита) и ревматизм. Наличие в полости рта хронических очагов инфекции (кариозные зубы, пародонтоз) – может стать причиной инфекции, распространяющейся в носовые пазухи, миндалины, провоцируя развитие гайморита, менингита, бронхиальной астмы, и т.д.

Непосредственной причиной кариеса зубов является гниение остатков пищи, застревающей между зубами. В результате гнилостного процесса в полости рта возникает неприятный запах, начинается разрушение зубов. Развитию кариеса зубов благоприятствует деформация прикуса и нарушение зубного ряда.

Способы и средства личной гигиены полости рта. *Личная гигиена полости рта заключается* в ежедневном уходе за полостью рта, используя для этого средства личной гигиены. Очень важно научиться с детства качественной личной гигиене рта; вырабатывать у себя правильные навыки и умения ухода за зубами, деснами, языком.

Основным способом личной гигиены является чистка зубов дважды в день для избавления от налета, остатков пищи и предотвращения их губительного воздействия на ткани полости рта.

Существуют разнообразные *средства личной гигиены по уходу за полостью рта*: зубные щетки, гигиенические нити (флоссы), межзубные щетки, жидкости для полоскания, различные зубные пасты, ирригаторы (специальные приборы, которые используют в целях орошения ротовой полости жидкостью, что способствует её очищению от остатков пищи и разнообразных вредоносных бактерий) полости рта.

Существует много различных зубных паст, которые оказывают противомикробное, дезодорирующее действие, освежают полость рта, делают чистку зубов приятной процедурой. Лечебные пасты производят с повышенным содержанием фтора, отбеливающие - с абразивными компонентами. Эти пасты используются во взрослой практике и категорически не подходят детям, у которых эмаль еще недостаточно твердая и «зрелая». Для детей и подростков следует использовать специальные пасты. Они менее абразивны и содержат меньше фтора. Содержание фторидов в детских пастах должно быть не более 0,05%. Кроме того, пасты для детей сделаны с учетом того, что, часть пасты ребенок может проглотить.

Необходимо помнить, что зубы чистит не паста, а щетка. До недавнего прошлого наиболее эффективными щетками считались щетки с натуральной щетиной. Но выявлено, что в натуральной щетине скапливается большое количество микроорганизмов, которые невозможно удалить простым промыванием щетки под струей воды. С развитием современной техники появились новые материалы. Сейчас стоматологи рекомендуют и взрослым, и детям использовать зубные щетки с искусственной щетиной. Они легко обрабатываются, не травмируют десну, так как край щетины имеет закругленную форму. Современные материалы, из которых изготовлены зубные щетки, не предназначены для обработки высокой температурой, щетки нельзя кипятить.

После использования зубную щетку следует просто промыть проточной водой. Хранить щетку рекомендуется в сухом стакане головкой вверх, чтобы щетка хорошо просохла. По размеру предпочтительней являются маленькие щетки, так как ими легче манипулировать во рту, и они лучше могут очистить зубы. Маленькой щетке доступны все зубные поверхности.

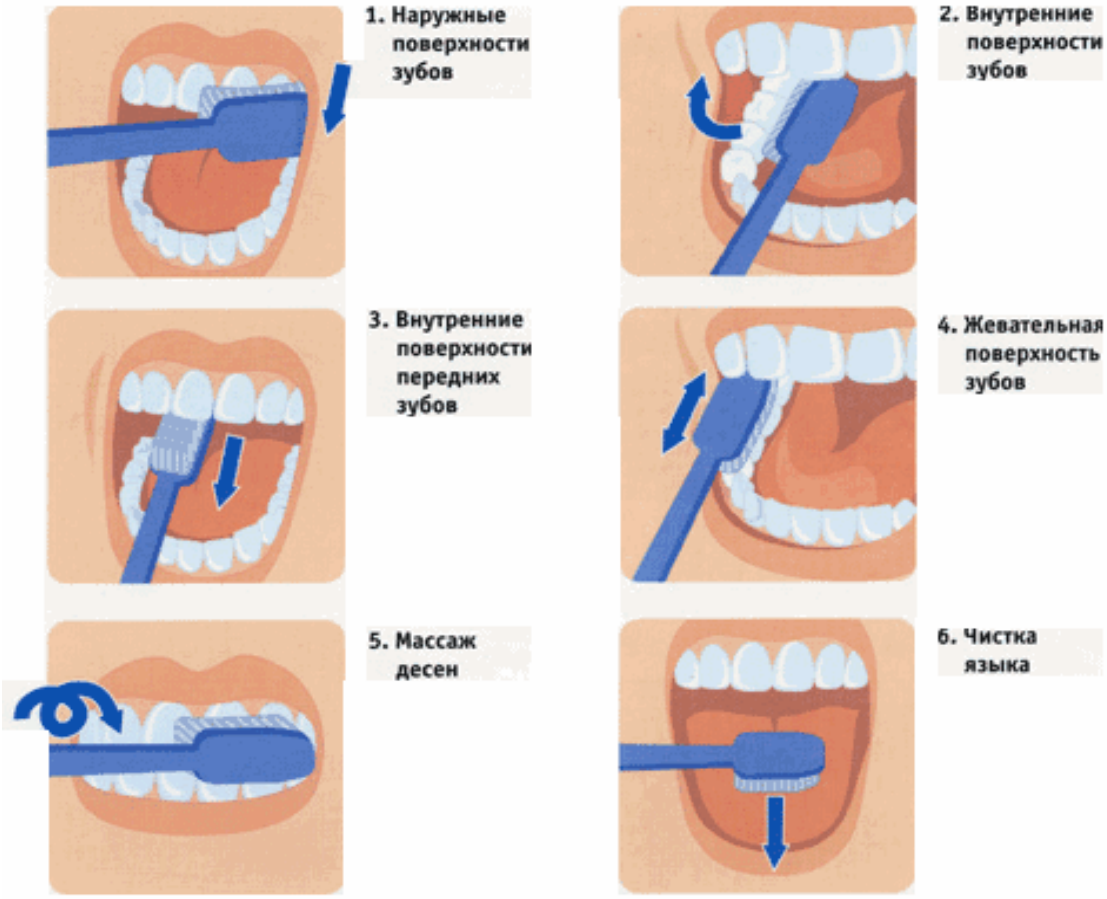
Электрощетками пользоваться детям и подросткам не рекомендуется.

Менять щетку необходимо не реже 1 раза в 3 месяца. Для каждого времени года щетка должна быть новая.

Для более полноценной гигиены необходимо пройти обследование у стоматолога и получить рекомендации, какими средствами личной гигиены лучше пользоваться каждому конкретному человеку с целью предупреждения заболеваний, склонность к которым имеется.

Как правильно чистить зубы?

1. *Чистить зубы необходимо* не менее 3 мин.
2. *Зубы лучше чистить 2 раза в день* — после завтрака и перед сном. Необходимо помнить, что утром «человек чистит зубы для людей», чтобы при общении собеседники не ощущали неприятного запаха разложения пищи от человека. Это может нарушить контакт с людьми. А



вечером человек «чистит зубы для себя». Почему существует такое мнение? В невычищенных остатках пищи за ночь происходит развитие, размножение и гибель огромного числа микроорганизмов, которые утром дают в полости рта кислый привкус. Кислота, образующаяся в ротовой полости и на зубах в результате разложения пищевых остат-

ков и микроорганизмов, приводит к разрушению эмали зубов и развитию их болезней.

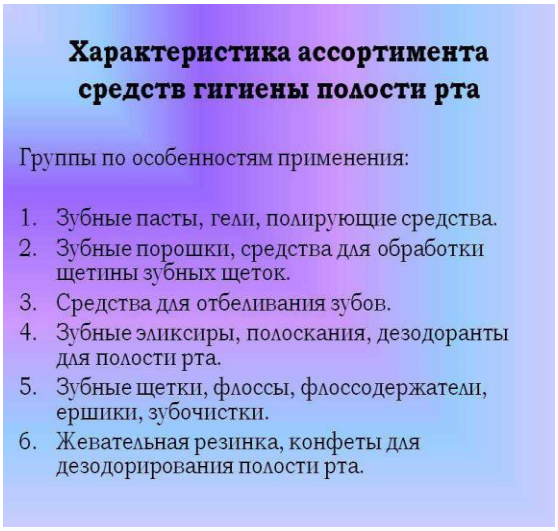
3. При чистке зубов рекомендуется производить определенные «выметающие» движения зубной щеткой. При чистке зубов необходимо следовать *определенным правилам*:
   1) Чистить надо все поверхности зубов — переднюю, небную, а также жевательную, причем двигать щеткой следует вертикально, с легким нажимом от десен к зубам.
   2) Держать щетку следует под углом 45 градусов относительно зубов и десен.
   3) Чтобы не разносить микробы по всей полости рта, процедуру чистки рекомендуется разделить на две части: сначала почистить нижний зубной ряд, а потом верхний.
   4) Начинать следует с передних зубов, постепенно двигаясь к задним.
   5) Нижние зубы чистят снизу вверх, а верхние — сверху вниз.
   6) Жевательная поверхность зубов обрабатывается круговыми движениями.
   7) Так как края десен наиболее уязвимы (около них налет образуется наиболее интенсивно), в этих местах рекомендуется делать покачивающие движения щеткой из стороны в сторону, оставляя щетку на месте.
   8) При чистке боковые поверхностей зубов хорошо использовать специальные зубные нити - флоссы. При этом следует натянуть примерно 30-сантиметровый отрезок нити, осторожно завести его в пространство между зубами и подвигать вверх и вниз по краям зубов. В идеале рекомендуется проделывать такую операцию ежедневно, не допуская перерыв более чем на 1-2 дня.
   9) При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат.
   10) Необходимо знать и использовать приемы массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массировать движением сверху вниз верхнюю челюсть; и движениями снизу вверх - нижнюю челюсть. Пальцами при этом оказывать небольшое давление на челюсти.
   11) Завершить процедуру чистки зубов рекомендуется полосканием с использованием ополаскивателей для полости рта.

12) Если нет возможности почистить зубы после очередного приема пищи, следует тщательно пополоскать рот чистой водой. Желательно удалить остатки пищи с использованием зубной ниточки или зубочистки.

13) Жевательная резинка может стать дополнительным средством гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды в течение 5-10 минут, не более (во избежание вредных эффектов).

14) Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Ни в коем случае не применять для этого иголки и булавки.

4. Период чистки лучше засекать по часам.
5. *Межзубные промежутки* очень трудно очистить с помощью зубной щетки. Поэтому для повышения эффективности гигиены можно использовать электрические зубные щетки, а также специальные нити, называемые флоссами.



6. *После еды* следует полоскать рот водой или специальными растворами, зубными эликсирами, растворами, предотвращающими образование зубного налета, и другими жидкостями для полоскания полости рта.
7. В обязательном порядке необходимо *очищаеть поверхность языка* от налета. Для этого используйте обычную зубную щетку или специально созданную для этой области щетку. На спинке языка расположено большое количество нитевидных сосочков между которыми скапливается значительное количество налета. А как Вы уже знаете, налет - это рассадник микроорганизмов, что приводит к развитию заболеваний зубов и заболеваний пародонта. Главной **причиной запаха изо рта** может служить скопление бактерий у корня языка. Хотя причины могут быть разные, наиболее часто причина кроется именно в этом. Поэтому чтобы из вашего рта никогда не шёл неприятный запах, во время чистки зубов всегда чистите и язык. Хотя этот же запах поможет устранить

и обычная жевательная резинка за счёт увеличения слюноотделения. Особенное внимание уделите языку после приёма молочных продуктов, мяса или рыбы.

Заболевания полости рта.

Наиболее часто встречающееся заболевание человека любого возраста – от новорожденных детей до лиц пожилого возраста – ***стоматит*** – воспаление слизистой полости рта.

Причин возникновения заболевания много, отсюда различают разные виды стоматита:

1. ***Стоматиты травматического происхождения*** (травма может быть механической, химической или физической, острой или воздействующей продолжительное время).

Травматический стоматит возникает на месте травмы. Острые травмы рта возникают при ударах, ранении каким-то предметом или при случайном накусывании. Сначала в месте повреждения появляется боль, а затем может образоваться небольшая гематома (кровоизлияние), эрозия или язвочка. Через 1-3 дня все симптомы, как правило, исчезают, при условии, если человек соблюдает правила гигиены зубов и полости рта. Если человек не соблюдает гигиену полости рта, продолжительность заболевания значительной увеличивается.

2***. Инфекционные стоматиты*** (вирусные, бактериальные, грибковые инфекции).

3***. Аллергические стоматиты***.

4. ***Стоматиты при некоторых системных заболеваниях*** (гипо- и авитаминозы, эндокринные заболевания, заболевания системы крови, заболевания желудочно-кишечного тракта и др.).

Правила, которых следует придерживаться при любом стоматите:

- Не курите.
- Избегайте продуктов, которые являются пряными, твердыми, острыми, или сухими (приправ, рассолов, очищенных и обработанных продуктов, газированных напитков, леденцов и мороженого).

- Избегайте продуктов или других средств, которые могут вызвать аллергические реакции во рту.
- Придерживайтесь мягкой или жидкой диеты. Избегайте: мяса, чая, кофе, белого сахара, белой муки и всех продуктов, сделанных из них.
- Необходима хорошая гигиена полости рта. Желательно чистить зубы каждый раз после еды и менять зубную щетку каждый месяц.
- Если Вы носите зубные протезы, они должны быть приспособлены должным образом (дети могут носить ортодонтические аппараты).

Заболевания зубов

При несоблюдении гигиены полости рта и зубов могут возникать следующие заболевания:

1. ***Кариес*** – разрушение твердых тканей зуба. Чаще возникает при размягчении и разрушении твердых тканей с образованием полости. Кариес развивается в результате нарушений функций разных систем организма, при неправильном питании (потребление большого количества сахаросодержащих продуктов (сахара, конфет и т. п.); снижение содержания в пище белка, молочных продуктов и др.; при отсутствии в рационе сырых овощей и фруктов; при недостатке кальция и фосфора в пище).

2. ***Пульпит*** - воспаление пульпы. Характеризуется интенсивными приступами боли по 30—60 мин, чаще возникающими ночью, с промежутками в 1—3 ч. Боль интенсивная, иррадиирует («отдает») в висок (если поражен зуб верхней челюсти) и ухо (при поражении зуба на боковых частях нижней челюсти). Боль усиливается или возникает при механических и термических раздражениях, в основном на холодное.

3. ***Периодонтит*** – воспаление периодонта. Периодонт – это ткани, расположенные в щелевидном пространстве альвеолы костей верхней и нижней челюстей и способствующие укреплению корня зуба в альвеоле. Возникает периодонтит при инфицировании тканей периодонта через разрушенный, длительно болеющий зуб. При периодонтите основными симптомами являются боли при накусывании, надавливании на зуб, боли от горячего.

4. ***Пародонтоз*** – воспаление тканей пародонта - тканей, окружающих зуб – кость, десну. Пародонтоз характеризуется прогрессирующей перестройкой, разрушением периодонта и кости альвеолярных отростков челюстей, воспалением десны – гингивитом. У подростков пародонтоз отмечается в 20% случаев. Причины пародонтоза точно не установлены, считается, что важную роль играет наследственная предрасположенность. Часто возникает при системных заболеваниях, сахарном диабете и других нарушениях деятельности желёз внутренней секреции, при хронических заболеваниях внутренних органов (атеросклероз, гипертония, вегетососудистая дистония). Кроме этого в развитии пародонтоза большую роль играет несоблюдение правил личной гигиены.

Даже после чистки зубов на их поверхности начинает образовываться зубной налет. Это не патологический, а физиологический процесс. Зубной налет состоит из слизи, кишащей микроорганизмами. Особенно интенсивно зубной налет на зубах образуется в остатках пищи. А в месте образования мягкой зубного налета появляется кариес, т.е. патологический процесс, ведущий к разрушению твердых тканей зубов. Если мягкий зубной налет, образовавшийся в межзубных промежутках, не удалять, то он под влиянием солей слюны превращается

в твердый зубной налет (зубной камень), который может удалить только специалист-пародонтолог. Если не удалять зубной камень, то тогда в патологический процесс будут вовлечены мягкие ткани окружающие зуб – возникает пародонтоз.

5. ***Эпидемический паротит –"свинка"*** – инфекционное воспалительное заболевание околоушной слюнной железы. Возбудитель болезни – вирус, который передается воздушно - капельным путем и проникает в организм через слизистую оболочку полостей носа, рта, носоглотки.

Вирус способен вызвать воспаление не только слюнных желез – околоушных, подчелюстных и подъязычных, но и возникновение воспалительного заболевания яичек (орхит) у мальчиков – подростков или оофорит (воспаление яичников) – у девочек.

Особенно опасен паротит в период полового созревания юноши, когда начинают активно функционировать половые железы. Необходимо своевременно начать лечение, иначе воспаление может распространиться на придаток яичка, семенной канатик. В это время следует соблюдать постельный режим, избегать охлаждений в течение нескольких недель. После заболевания мальчику нельзя заниматься спортом. Любые травмы мошонки в этот период могут привести в будущем к бесплодию. Переболевшему орхитом юноше рекомендуется носить повязку, поддерживающую яичко, - суспензорий. Суспензории продаются в аптеке, они обеспечивают покой органу, предупреждают сотрясение при ходьбе.

Чем старше возраст, в котором перенесен орхит, тем тяжелее последствия для яичка. При двустороннем орхите прогноз в отношении плодовитости мужчин плохой.

Переболевшему орхитом нужно усвоить, что перенесенное заболевание резко увеличивает чувствительность яичек и половых клеток к разнообразным неблагоприятным факторам. Курение, алкоголь, травмы, инфекции вызывают неуклонное сокращение объема железистой ткани, продуцирующей гормоны и половые клетки. Пренебрежение здравым смыслом может в дальнейшем привести к бесплодию и импотенции.

Правила гигиены для предупреждения заболеваний

В западных странах детей учат чистить зубы в школах, а взрослые чётко знают, что лучше вычистить зубы после еды – дома, на работе, в кафе или ресторане, чем потом оплачивать счета у стоматологов и дантистов. На западе люди относятся к зубам, как к дорогой вещи, которая должна служить своему хозяину как можно дольше – и такой подход себя оправдывает. Ведь даже улыбка «во весь рот» называется американской, и всё потому, что **здоровые** и белые зубы на западе считаются обязательным атрибутом облика успешного человека – в любом возрасте.

Чистка зубов является одной из важнейших гигиенических процедур; зубы должны быть тщательно вычищены. Полость рта, в которой находятся зубы, самая инфицированная из всех полостей человеческого тела. Недостаточный уход за полостью рта может привести ко многим заболеваниям не только полости рта, но и многих систем организма, о которых мы говорили. Безусловно, в функции полости рта входит и самоочищение с помощью слюнной жидкости, но этого недостаточно.

Чистить зубы необходимо не только с целью предупреждения заболеваний, но чтобы быть успешным, уверенным в себе человеком.

Используемая литература и Интернет - ресурсы

1. Валеология. Курс лекций Чумаков Б.Н. «Педагогическое общество России» Москва: 2000.
2. Валеология человека: Здоровье-Любовь-Красота. Петленко В.П.1 книга -717с " С.-П. "Петрос" 1998.
3. Здоровый образ жизни" (Валеология) Дубровский В.И., "Флинта", Москва, 1999.
4. Подросток. Под редакцией Хрипковой А.Г., «Педагогика». М: 1982 432 с
5. Популярная медицинская энциклопедия . Б.В. Петровский, М., 1987. 567 с
6. Словарь – справочник медицинских терминов и основных медицинских понятий / Ларченко Н.А. «Феникс», Ростов/Дон: 2013, 602с

Интернет – ресурсы

1. http://womanadvice.ru
2. http://www.zdoroviedevochki.ru
3. http://www.nazdor.ru/topics/medicine/western/current
4. http://5k. ru и др.