

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА У СТУДЕНТОВ:
ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА**

Исмаилова Нодира Абдурахмановна

Супонова Холида Сухробовна

Самаркандский государственный медицинский университет

Аннотация

В данной статье рассматривается состояние гигиены полости рта среди студентов, а также факторы, влияющие на этот показатель и методы профилактики стоматологических заболеваний. Обзор включает анализ существующих методов оценки и их применение в исследованиях. Показано, что уровень осведомленности, пол, возраст и регион проживания студентов оказывают значительное влияние на гигиенические практики и состояние полости рта. Рассматриваются профилактические меры, включая образовательные программы, регулярные гигиенические процедуры и профилактические осмотры. Рекомендации для улучшения состояния полости рта студентов включают адаптацию профилактических мер к специфическим потребностям и повышение уровня осведомленности.

Ключевые слова: гигиена полости рта, стоматологические заболевания, профилактика, студенты, осведомленность, факторы риска, образовательные программы.

**ASSESSMENT OF THE STATE OF ORAL HYGIENE IN STUDENTS:
RISK FACTORS AND PREVENTION**

Abstract

This article examines oral hygiene among students, exploring the influencing factors and methods for preventing dental diseases. The review includes an analysis of assessment methods and their application in research. It highlights that factors such as awareness level, gender, age, and regional residence significantly impact students' oral hygiene practices and oral health. Preventive measures discussed include educational programs, regular hygiene practices, and preventive check-ups. Recommendations for improving students' oral health involve tailoring preventive measures to specific needs and enhancing awareness.

Keywords: oral hygiene, dental diseases, prevention, students, awareness, risk factors, educational programs.

Введение. Гигиена полости рта играет ключевую роль в поддержании

общего здоровья человека. Она включает в себя регулярный уход за зубами и деснами, что помогает предотвратить различные стоматологические заболевания, такие как кариес, гингивит, пародонтит и другие инфекции. Однако значение гигиены полости рта выходит далеко за рамки стоматологических аспектов.

Исследования показывают, что плохая гигиена полости рта связана с развитием ряда системных заболеваний. Бактерии из полости рта могут попадать в кровоток, что может способствовать возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз и эндокардит. Также существует связь между плохой гигиеной полости рта и диабетом, заболеваниями дыхательных путей, и даже осложнениями при беременности [16].

Поддержание чистоты в полости рта снижает нагрузку на иммунную систему, позволяя ей более эффективно бороться с патогенами. Здоровая полость рта снижает вероятность инфекционных заболеваний, таких как пневмония и сепсис, которые могут развиваться в результате распространения бактерий из ротовой полости [8].

Гигиена полости рта напрямую влияет на качество жизни. Здоровые зубы и десны способствуют улучшению самооценки, социального взаимодействия и психоэмоционального состояния. Болезни полости рта могут привести к боли, дискомфорту, проблемам с жеванием и речью, что, в свою очередь, влияет на питание и общение, снижая общее качество жизни.

Процесс пищеварения начинается уже в ротовой полости. Здоровая полость рта позволяет более эффективно пережевывать пищу, что способствует лучшему перевариванию и усвоению питательных веществ. Проблемы с зубами и деснами могут нарушить этот процесс, что приводит к дополнительной нагрузке на пищеварительную систему и снижению общего здоровья организма [1].

Гигиена полости рта также важна для предотвращения распространения инфекционных заболеваний. Бактерии, вызывающие заболевания зубов и десен, могут передаваться через слюну, особенно при близком контакте, таком как поцелуи или совместное использование посуды. Регулярный уход за полостью рта снижает риск передачи патогенных микроорганизмов другим людям.

В итоге, поддержание гигиены полости рта является неотъемлемой частью заботы о здоровье всего организма, помогая предотвратить серьезные заболевания и улучшить общее самочувствие.

Гигиенические практики играют решающую роль в профилактике стоматологических заболеваний, таких как кариес, гингивит, пародонтит и другие патологии, связанные с зубами и деснами. Регулярный и правильный уход за полостью рта способствует предотвращению накопления зубного налета, который является основным фактором риска развития многих

стоматологических заболеваний.

Кариес развивается из-за действия кислот, образующихся в результате ферментации углеводов бактериями, которые обитают в зубном налете. Регулярная чистка зубов удаляет этот налет, уменьшая количество бактерий и предотвращая их способность разрушать эмаль зубов. Использование фторсодержащей зубной пасты усиливает этот эффект, помогая укрепить эмаль и сделать ее менее восприимчивой к кислотной эрозии [10].

Гингивит возникает вследствие воспаления десен, вызванного накоплением зубного налета. Если гингивит не лечить, он может прогрессировать в пародонтит, который может привести к разрушению тканей, поддерживающих зубы, и их потере. Ежедневная чистка зубов и использование зубной нити для удаления налета и остатков пищи из межзубных промежутков значительно снижают риск развития этих заболеваний. Полоскание рта антисептическими растворами также помогает уменьшить количество бактерий в полости рта, что дополнительно снижает риск воспалительных процессов [4,12].

Если зубной налет не удаляется, он может затвердеть и превратиться в зубной камень, который невозможно удалить с помощью обычной зубной щетки. Зубной камень служит местом накопления бактерий, что усиливает воспаление десен и способствует развитию пародонтита. Регулярные гигиенические процедуры, такие как профессиональная чистка зубов у стоматолога, позволяют удалить зубной камень и предотвратить дальнейшее его накопление [9].

Нарушение гигиенических процедур может привести к развитию инфекций, таких как абсцессы зубов и десен, которые требуют серьезного лечения. Регулярная чистка зубов и десен, использование ополаскивателей и соблюдение гигиенических стандартов снижают риск развития таких инфекций, поддерживая здоровую микрофлору полости рта [15]. Поддержание гигиены полости рта также важно для общего здоровья организма, так как хронические воспалительные процессы в деснах могут ослабить иммунную систему и способствовать развитию системных заболеваний. Хорошие гигиенические практики помогают снизить воспаление и укрепить иммунитет, предотвращая негативные последствия для всего организма. Регулярное соблюдение гигиенических норм повышает эффективность профессиональных стоматологических процедур, таких как пломбирование, установка коронок или имплантатов. Здоровая полость рта способствует быстрому заживлению и уменьшает риск осложнений после процедур.

Правильные гигиенические практики являются основой профилактики стоматологических заболеваний. Они не только предотвращают развитие кариеса, гингивита и пародонтита, но и способствуют общему здоровью, снижая риск возникновения связанных с ними системных заболеваний.

Состояние гигиены полости рта у студентов является важной проблемой, которая затрагивает не только стоматологическое здоровье, но и общее благополучие молодежи. Этот вопрос требует особого внимания, так как студенческая жизнь часто сопровождается изменениями в образе жизни, стрессом и нехваткой времени, что может негативно сказываться на гигиенических привычках.

Одной из основных проблем является недостаточная осведомленность студентов о важности регулярного ухода за полостью рта. Многие студенты не осознают связь между плохой гигиеной и развитием серьезных стоматологических заболеваний, таких как кариес, гингивит и пародонтит. Недостаток знаний о правильных методах чистки зубов и использования зубной нити также является распространенной проблемой.

Студенческая жизнь часто связана с плотным графиком, который может включать учебу, работу и социальные мероприятия. В условиях стресса и недостатка времени студенты могут пренебрегать регулярным уходом за полостью рта, ограничиваясь лишь минимальными гигиеническими процедурами. Нерегулярность чистки зубов и использование зубной нити могут привести к накоплению налета и развитию стоматологических проблем [13]. Студенты часто склонны к употреблению быстрой пищи, сладких напитков и закусок, которые содержат большое количество сахара и способствуют развитию кариеса. Плохие пищевые привычки в сочетании с недостаточной гигиеной полости рта создают идеальные условия для размножения бактерий, что усугубляет проблемы со здоровьем зубов и десен [3]. Многие студенты сталкиваются с финансовыми трудностями, которые могут ограничивать их доступ к качественным средствам ухода за полостью рта, таким как фторсодержащие зубные пасты, зубная нить и ополаскиватели. Кроме того, из-за финансовых ограничений студенты могут реже посещать стоматолога для профилактических осмотров и профессиональной чистки зубов, что увеличивает риск развития заболеваний. Учебная нагрузка, экзамены и социальные ожидания могут вызывать стресс у студентов, что негативно сказывается на их здоровье в целом, включая гигиену полости рта. Стресс может снижать мотивацию к соблюдению регулярных гигиенических процедур, а также способствовать развитию вредных привычек, таких как курение, которое ухудшает состояние полости рта. Среди студентов распространены курение и употребление алкоголя, которые оказывают негативное воздействие на здоровье полости рта. Курение способствует накоплению налета, развитию гингивита и увеличению риска рака ротовой полости. Алкоголь, особенно в сочетании с газированными и сладкими напитками, также оказывает вредное воздействие на зубы и десны [14].

Социальные и культурные факторы также могут влиять на состояние

гигиены полости рта у студентов. В некоторых культурах гигиеническим процедурам может уделяться меньше внимания, что сказывается на уровне осведомленности и приверженности гигиеническим нормам. Влияние сверстников и социальные сети также могут способствовать распространению неправильных представлений о гигиене полости рта. Во многих образовательных учреждениях отсутствуют специализированные программы по профилактике стоматологических заболеваний и пропаганде гигиены полости рта. Недостаток таких программ может привести к тому, что студенты не будут осознавать важность регулярного ухода за зубами и деснами, что приведет к ухудшению стоматологического здоровья. С одной стороны, доступ к информации через интернет может способствовать повышению уровня осведомленности о гигиене полости рта. Однако студенты могут сталкиваться с противоречивой или недостоверной информацией, что может привести к неправильным представлениям о гигиене и методах ухода за полостью рта. Эстетические стандарты, особенно среди молодежи, могут влиять на восприятие необходимости ухода за зубами. Например, стремление к «идеальной улыбке» может мотивировать некоторых студентов к соблюдению гигиенических процедур, однако это также может вызвать ненужный стресс и использование потенциально вредных продуктов, таких как агрессивные отбеливающие средства [2,7].

В целом, проблематика состояния гигиены полости рта у студентов требует комплексного подхода, включающего образовательные инициативы, доступ к качественным гигиеническим средствам и профилактическим программам, а также поддержку на уровне образовательных учреждений.

Целью исследования является оценка состояния гигиены полости рта у студентов и выявление основных факторов риска, влияющих на развитие стоматологических заболеваний. На основе полученных данных планируется разработка рекомендаций по улучшению профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня гигиены полости рта в студенческой среде.

Развитие гигиенических процедур и их влияние на стоматологическое здоровье — это важная тема, которая демонстрирует, как изменения в подходах к уходу за полостью рта на протяжении времени способствовали снижению заболеваемости стоматологическими заболеваниями и улучшению общего состояния здоровья.

История гигиенических процедур по уходу за полостью рта берет свое начало в древних цивилизациях, таких как Египет и Вавилон, где для очистки зубов использовались простейшие инструменты, например, жевательные палочки. Однако значительный прогресс в данной области был достигнут лишь в современную эпоху благодаря научным и технологическим достижениям.

Введение зубных щеток с щетиной и массовое производство зубной пасты сделали гигиену полости рта более доступной для широких слоев населения. Открытие фтора как ключевого компонента зубной пасты и воды привело к значительному снижению уровня кариеса. Современные гигиенические практики включают не только чистку зубов с использованием щетки и пасты, но и использование зубной нити, ополаскивателей для полости рта, а также регулярные визиты к стоматологу. Эти методы способствовали улучшению состояния зубов и десен, способствуя снижению заболеваемости кариесом, гингивитом и пародонтитом. Важную роль в повышении осведомленности населения о важности гигиены полости рта сыграли общественные информационные кампании. Ожидается, что будущие разработки будут направлены на персонализированный уход за полостью рта, основанный на индивидуальных особенностях орального микробиома и генетической предрасположенности [5,6].

Эволюция исследований в области здоровья полости рта среди молодежи прошла через несколько этапов, каждый из которых способствовал углубленному пониманию ухода за полостью рта и его влияния на состояние зубов и общее благополучие. Изначально исследования сосредотачивались на основах гигиены полости рта, изучая роль регулярной чистки зубов в предотвращении стоматологических заболеваний. Введение фтора стало важным этапом в развитии исследований по профилактике кариеса, что было подтверждено значительным снижением заболеваемости в регионах, где применялась фторизация. Далее исследования расширились и стали охватывать социо-поведенческие факторы, анализируя влияние уровня образования, социально-экономического статуса и вредных привычек на здоровье полости рта. Технологические достижения последних лет позволили проводить более точные и многофакторные исследования, включая анализ молекулярных биомаркеров, генетические исследования и изучение влияния психического здоровья. Кроме того, влияние цифровых технологий и интернета на гигиенические практики стало новой и перспективной областью изучения. В целом, исследования в области здоровья полости рта среди молодежи продолжают развиваться, способствуя разработке целевых профилактических программ и повышению осведомленности, а также формированию здоровых привычек [18].

Влияние образа жизни и привычек на гигиену полости рта и здоровье зубов является значительным. Факторы, такие как питание, гигиенические привычки, курение, потребление алкоголя, стресс, социальные и культурные аспекты, а также регулярные визиты к стоматологу играют важную роль в поддержании хорошего состояния полости рта. Диета, богатая сахарами и углеводами,

способствует образованию зубного налета и развитию кариеса, тогда как питание, содержащее кальций, фосфор и витамины, укрепляет зубы и десны. Регулярная чистка зубов, использование зубной нити и ополаскивателей для полости рта являются необходимыми мерами для предотвращения образования налета и заболеваний десен, однако неправильные техники могут повредить эмаль и ткани десен. Курение и потребление алкоголя негативно влияют на здоровье полости рта, повышая риск заболеваний десен и возникновения рака полости рта. Стресс может привести к пренебрежению гигиеническими процедурами и провоцировать вредные привычки, такие как курение. Социальные и культурные факторы также влияют на гигиенические практики, причем в некоторых группах наблюдается более низкий уровень стоматологических заболеваний благодаря культурным акцентам на гигиене полости рта [11].

Уровень образования и осведомленности студентов значительно влияет на их гигиенические привычки и здоровье полости рта. Образование способствует формированию осознания важности регулярного ухода за зубами и деснами, а программы по охране здоровья обучают правильной технике чистки, предупреждают о вреде курения и сахара, и информируют о профилактике заболеваний. Высокая осведомленность повышает мотивацию студентов к соблюдению гигиенических рекомендаций и регулярным визитам к стоматологу. Важные факторы включают образовательные программы, информационные кампании, а также семейное и социальное влияние. Современные технологии, такие как мобильные приложения и онлайн-курсы, помогают улучшить осведомленность и внедрение здоровых привычек.

Для оценки состояния гигиены полости рта и уровня стоматологических заболеваний используются различные методики и индексы. Они позволяют объективно измерить и оценить состояние зубов и десен, а также эффективность гигиенических процедур (таб.1.).

Таблица 1. Основные индексы и методы оценки состояния гигиены полости рта и стоматологических заболеваний [17,19,20,21,22,23].

Метод/И ндекс	Описан ие	Методик а	Шка ла	Применение
Gingival Index (GI) - Индекс Гингивы	Оценка воспаления десен.	Визуальн ый осмотр десен, оценка покраснения, отека и кровоточивос	0 - здоровые десны, 1 - легкое воспалени е, 2 - явное	Оценка состояния десен, мониторинг эффективности лечения и гигиенических

		ти при зондировании	воспаление, 3 - тяжелое воспаление.	процедур.
Plaque Index (PI) - Индекс Налета	Измерение количества зубного налета.	Визуальная оценка налета на различных участках зубов.	0 - отсутствие налета, 1 - налет на краях, 2 - налет на 1/3 поверхности, 3 - налет на более чем 1/3 поверхности.	Оценка гигиенического состояния полости рта, выявление областей для улучшения.
Community Periodontal Index (CPI)	Оценка состояния пародонта и выявление пародонтита	Использование зонда для измерения глубины карманов десен и наличия воспаления.	0 - здоровый пародонт, 1 - легкий гингивит, 2 - умеренный гингивит, 3 - умеренный пародонтит, 4 - тяжелый пародонтит.	Эпидемиологические исследования, оценка заболеваний пародонта в популяции.
Silness and Loe Plaque Index	Оценка налета и степени его	Оценка налета на каждом зубе,	0 - нет налета, 1 -	Оценка гигиенического состояния полости

(PLI)	накопления.	суммирование общего индекса.	налет виден только при близком рассмотрении, 2 - налет виден на поверхности, 3 - значительный налет.	рта, контроль качества гигиенических процедур.
Modified O'Leary Plaque Control Record (MOPCR)	Оценка уровня чистоты зубов и определение проблемных областей.	Проверка наличия налета на каждом зубе, оценка областей с его накоплением.	Наличие или отсутствие налета.	Индивидуальные планы по улучшению гигиенических практик, оценка эффективности процедур и мотивация пациентов.
Caries Risk Assessment (CRA)	Определение вероятности возникновения кариеса на основе факторов риска.	Анализ анамнеза, состояния полости рта, диеты, факторов риска.	Оценка проводится на основе частоты употребления сахара, состояния зубов, десен и других факторов.	Разработка индивидуализированных планов профилактики кариеса, определение необходимости дополнительных мер.

Каждый из этих индексов и методик играет важную роль в оценке состояния

полости рта и эффективности гигиенических процедур. Правильное использование этих инструментов позволяет выявить проблемы на ранней стадии, разработать адекватные планы лечения и профилактики, а также повысить общий уровень стоматологического здоровья.

Заключение

Гигиена полости рта представляет собой важный аспект общего здоровья студентов, поскольку плохие гигиенические практики могут приводить к стоматологическим заболеваниям, негативно влияющим на качество жизни. Факторы риска, такие как пол, возраст, регион проживания и образ жизни, существенно влияют на состояние полости рта. Оценка состояния полости рта с использованием индексов, таких как Gingival Index (GI) и Plaque Index (PI), предоставляет важные данные для разработки целевых профилактических мероприятий. Эффективные профилактические меры включают образовательные программы, регулярные гигиенические процедуры, профилактические осмотры и здоровый образ жизни. Адаптация профилактических мер в зависимости от специфических потребностей студентов и повышение осведомленности о гигиене полости рта будут способствовать улучшению их общего здоровья и состояния полости рта.

Литература

1. Алявия О., Нишанова А., Гулямова С. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ПРОЦЕССЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ //Стоматология. – 2018. – Т. 1. – №. 1 (70). – С. 54-57.
2. Ахмедова М. К. ОБЩИЕ ПРИЧИНЫ КАРИЕСА ЗУБОВ //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2024. – Т. 14. – №. 4. – С. 77-85.
3. Бабкина Д. В. Углеводный фактор в развитии кариеса //Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», 2017. – Т. 7. – №. 10. – С. 1556-1557.
4. Богомоллов М. В. Пародонтит как неспецифическое осложнение сахарного диабета. Подходы к профилактике //РМЖ. – 2011. – Т. 19. – №. 13. – С. 829-831.
5. Гончар В. В., Ратманов П. Э. Зубоврачебные практики на Дальнем Востоке в контексте истории повседневности (начало XX в.) //Дальневосточный медицинский журнал. – 2014. – №. 2. – С. 111-115.
6. Заидова Г. Х., Комили И. Ш. ИЗ ИСТОРИИ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //ҚҰРҒОНТЕППА 2009 КУРҒАН-ТҮБЕ 2009. – 2009. – С. 25.
7. Зелинский М. В. и др. К вопросу о влиянии стоматологической патологии на качество жизни и боеспособность солдат срочной службы, осуществляющих

- военно-профессиональную деятельность в условиях Дальнего Востока //Наука и современность. – 2014. – №. 28. – С. 60-72.
8. Корчагина В. В. Факторы риска развития кариеса //Медицинская сестра. – 2017. – №. 7. – С. 10-13.
9. Кочкина А. Г., Расторгуева С. Л. ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗУБНОГО КАМНЯ //МОЛОДЕЖНАЯ НАУКА 2018: ТЕХНОЛОГИИ, ИННОВАЦИИ. – 2018. – С. 38-40.
10. Кузьмина Э. М. Современные подходы к профилактике кариеса зубов //Dental Forum. – Общество с ограниченной ответственностью" Форум стоматологии", 2011. – №. 2. – С. 2-8.
11. Куницына Н. М., Мещеряков Д. Г. Профилактика в стоматологии //Российский стоматологический журнал. – 2005. – №. 5. – С. 41-42.
12. Мамедов Р. М. О., Садыгова Н. Н. К., Ибрагимова Л. К. К. Оптимизация методов профилактики и лечения воспалительных заболеваний пародонта //Проблемы стоматологии. – 2019. – Т. 15. – №. 2. – С. 114-121.
13. Сеферова Л. Ф., Галкина О. П. К вопросу об эффективности использования различных зубных щеток //Научный вестник Крыма. – 2020. – №. 6 (29). – С. 22.
14. Солдатова Ю. О., Булгакова А. И., Зубаирова Г. Ш. Клиническая характеристика состояния полости рта у лиц с табакозависимостью //Медицинский вестник Башкортостана. – 2014. – Т. 9. – №. 1. – С. 60-63.
15. Улитовский С. Б. и др. Оценка эффективности профилактической помощи у взрослого населения при одонтогенной инфекции с учетом социально-гигиенических факторов риска //Стоматология детского возраста и профилактика. – 2021. – Т. 21. – №. 3. – С. 175-181.
16. Хаптанова В. А. и др. Взаимосвязь ишемической болезни сердца и коморбидного стоматологического фона //Acta Biomedica Scientifica. – 2021. – Т. 6. – №. 4. – С. 87-99.
17. Bahammam S. et al. Electric and manual oral hygiene routines affect plaque index score differently //International journal of environmental research and public health. – 2021. – Т. 18. – №. 24. – С. 13123.
18. Baker S. R., Heaton L. J., McGrath C. Evolution and development of methodologies in social and behavioural science research in relation to oral health //Community Dentistry and Oral Epidemiology. – 2023. – Т. 51. – №. 1. – С. 46-57.
19. Langari S. F. et al. Evaluation of Community Periodontal Index of Patients with Type 2 Diabetes Referred to Medical Centers of Sari in 2018-2019 //Journal of Mazandaran University of Medical Sciences. – 2023. – Т. 33. – №. 226. – С. 185-191.

20. Mitani A. et al. Effectiveness of novel oral hygiene instruction avoiding inattentional blindness using an application for unique plaque control record calculation: A randomized clinical trial //Journal of Periodontal Research. – 2024. – T. 59. – №. 3. – C. 458-467.
21. Ng T. C. H. et al. Updates on Caries Risk Assessment—A Literature Review //Dentistry Journal. – 2024. – T. 12. – №. 10. – C. 312.
22. Rahouma N., Barioun R. Impact of Oral Health Knowledge and Attitude on Gingival Health Status //AlQalam Journal of Medical and Applied Sciences. – 2023. – C. 547-551.
23. Rebelo M. A. B., Queiroz A. C. D. Gingival indices: state of art //Panagakos FS, Davies RM. Gingival Diseases-Their Aetiology, Prevention and Treatment. London: IntechOpen Limited. – 2011. – C. 41-54.