

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

*Расулова Дилдора Толиб кизи*

*Исмаилова Нодира Абдурахмановна*

*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 [3].

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 [7].

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 [22].

Гигиена полости рта напрямую влияет на качество жизни. Здоровые зубы и десны способствуют улучшению самооценки, социального взаимодействия и психологического 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 [10].

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 [21].

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 [4].

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

**Цель.** 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.

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 [14].

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 [6].

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 [11].

Нарушение гигиенических практик 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 [5].

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.

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 [17].

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 [8].

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 [9].

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 [18].

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 [12,16].

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 [20].

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 [2].

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.

Развитие гигиенических практик 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.

Образование играет решающую роль в формировании гигиенических привычек, особенно в контексте здоровья полости рта. Школы, предлагающие программы гигиены, обучают учащихся правильной технике ухода за зубами и подчеркивают важность регулярного ухода. Эти программы рассказывают о технике чистки зубов, об опасности вредных привычек, таких как курение и чрезмерное потребление сахара, а также о способах профилактики стоматологических заболеваний. Осведомленность также играет важную роль в соблюдении гигиены. Когда студенты понимают возможные последствия плохого ухода за полостью рта и узнают о существующих профилактических мерах, они с большей вероятностью будут придерживаться рекомендованных правил гигиены. Такие факторы, как образовательные программы и курсы, информационные кампании, влияние семьи и сверстников, способствуют повышению уровня образования и осведомленности учащихся. Для оценки эффективности образовательных программ важно оценить изменения в гигиенических привычках, уровне осведомленности и результатах охраны здоровья полости рта. Кроме того, инновационные подходы и технологии, такие как мобильные приложения и виртуальные симуляции, могут улучшить понимание и внедрение студентами гигиенических практик [1,19].

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 практик [13,15].

**Таблица 1. Основные индексы для оценки состояния гигиены полости рта и стоматологических заболеваний**

№	Название Индекса	Описание	Методика	Шкала	Применение
1	Gingival Index (GI) - Индекс Гингивы	Оценивает состояние десен и степень воспаления	Визуальный осмотр десен, оценка покраснения, отека, кровоточивости	0 - Здоровые десны; 1 - Легкое воспаление; 2 - Явное воспаление; 3 - Явное воспаление с отеком	Оценка состояния десен в клинических исследованиях и практике стоматолога
2	Plaque Index (PI) - Индекс Налета	Измеряет количество зубного налета	Визуальная оценка налета на зубах	0 - Нет налета; 1 - На краях зубов; 2 - До 1/3 поверхности; 3-Более 1/3 поверхности	Оценка гигиенического состояния полости рта
3	Community Periodontal Index (CPI) - Индекс Пародонтального Здоровья	Оценивает состояние пародонта	Измерение глубины карманов десен зондированием	0-Здоровый пародонт; 1 - Легкий гингивит; 2-Умеренный гингивит; 3-Модератный пародонтит; 4-Тяжелый пародонтит	Эпидемиологические исследования заболеваний пародонта
4	Silness and Loe Plaque Index (PLI) - Индекс Налета Силнесса и Лёе	Оценивает наличие и степень накопления налета	Оценка налета на каждом зубе	0 - Нет налета; 1 - Виден при близком рассмотрении; 2 - На поверхности зубов; 3 - Покрывает большую часть поверхности	Оценка гигиенического состояния полости рта
5	Modified O'Leary Plaque Control Record (MOPCR)	Оценивает уровень чистоты зубов и выявляет проблемные области	Проверка наличия налета на каждом зубе	Наличие или отсутствие налета	Разработка индивидуальных планов гигиены полости рта
6	Risk Assessment (CRA) - Оценка Риска Кариеса	Определяет вероятность возникновения кариеса	Анализ анамнеза, состояния полости рта, диеты и других факторов риска	Оценка на основе факторов риска: диета, состояние зубов и десен и др.	Разработка планов профилактики кариеса

Каждый из этих индексов и методик играет важную роль в оценке состояния полости рта и эффективности гигиенических практик. Правильное использование этих инструментов позволяет выявить проблемы на ранней стадии, разработать адекватные планы лечения и профилактики, а также повысить общий уровень стоматологического здоровья.

Использование индексов и методик для оценки состояния гигиены полости рта среди студентов позволяет исследователям выявлять закономерности, анализировать влияние различных факторов на здоровье полости рта и разрабатывать рекомендации для улучшения гигиенических практик.

Применение различных индексов и методик для оценки состояния гигиены полости рта среди студентов позволяет получать важные данные о влиянии различных факторов на здоровье полости рта и эффективности гигиенических практик. Эти исследования помогают разрабатывать более эффективные профилактические программы и рекомендации для улучшения гигиенического состояния полости рта среди студентов.

Сравнение результатов по половым, возрастным и региональным признакам в исследованиях состояния гигиены полости рта позволяет выявить специфические паттерны и различия, которые могут быть полезны для разработки целевых профилактических и образовательных программ.

Сравнение результатов по половым, возрастным и региональным признакам предоставляет ценную информацию о том, как различные факторы влияют на состояние полости рта и гигиенические практики. Это позволяет исследователям и практикующим стоматологам разрабатывать более точные и эффективные профилактические меры и образовательные программы, адаптированные к специфическим потребностям различных групп студентов.

Профилактика стоматологических заболеваний среди студентов является ключевым аспектом поддержания здоровья полости рта и предотвращения развития таких проблем, как кариес, гингивит и пародонтит. Эффективные меры профилактики включают как индивидуальные, так и коллективные подходы.

### **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. Ахмедова М. К. ОБЩИЕ ПРИЧИНЫ КАРИЕСА ЗУБОВ //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2024. – Т. 14. – №. 4. – С. 77-85.
2. Бычкова Е. В., Козырев М. А. Мотивация врачей-стоматологов к реализации программ профилактики стоматологических заболеваний //Сборник материалов научно-практической конференции в рамках IX Всероссийской студенческой олимпиады с международным участием по терапевтической стоматологии. – 2018. – С. 33-34.
3. Валиева Р. М. и др. О роли гигиены полости рта //Вестник Казахского национального медицинского университета. – 2017. – №. 1. – С. 230-232.
4. Калущкая Н. С. Индивидуальная гигиена полости рта как метод профилактики заболеваний пародонта //Здравоохранение Югры: опыт и инновации. – 2015. – №. 3. – С. 13-18.
5. Камолова Л. ИЗМЕНЕНИЯХ В ПОЛОСТИ РТА У ДЕТЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМ ПИЕЛОНЕФРИТОМ //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 12. – С. 16-20.
6. Копецкий И. С., Побожьева Л. В. Современные лечебно-профилактические средства для индивидуальной гигиены полости рта //Лечебное дело. – 2012. – №. 3. – С. 29-32.
7. Копецкий И. С., Побожьева Л. В., Шевелюк Ю. В. Взаимосвязь воспалительных заболеваний пародонта и общесоматических заболеваний //Лечебное дело. – 2019. – №. 2. – С. 7-12.
8. Котельникова О. В. Основные правила ухода за полостью рта у тяжелобольных //Pallium: паллиативная и хосписная помощь. – 2021. – №. 1. – С. 38-45.
9. Кравченко В. А. и др. Сравнительная характеристика пораженности постоянных зубов кариесом в зависимости от состояния гигиены полости рта у школьников городской и сельской местности //Научный послы высшей школы-реальные достижения практического здравоохранения. – 2018. – С. 727-733.
10. Лещева Е. О., Чиркова Н. В. Оценка качества жизни пациентов с отсутствием зубов и проявлениями красного плоского лишая полости рта перед ортопедическим лечением. – 2021.

11. Макеева М. К. Применение ополаскивателей для полости рта в комплексе индивидуального гигиенического ухода //Институт стоматологии. – 2011. – №. 3. – С. 74-75.
12. Маслак Е. Е. и др. Развитие кариеса зубов и гигиена полости рта у детей раннего возраста //Волгоградский научно-медицинский журнал. – 2010. – №. 1. – С. 48-50.
13. Обидова И. К., Ризаева С. М., Алиева Н. М. ИНДЕКСНАЯ ОЦЕНКА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА ПРИ ПРОТЕЗИРОВАНИИ СЪЕМНЫМИ ПРОТЕЗАМИ С ОПОРОЙ НА ИМПЛАНТАТЫ //Журнал" Медицина и инновации". – 2021. – №. 3. – С. 214-219.
14. Родионова А. С. и др. Современный подход к профилактике кариеса на популяционном уровне //Проблемы стоматологии. – 2015. – №. 3-4. – С. 25-31.
15. Рубцова Н. Г., Сирак С. В., Сирак А. Г. Индивидуальная гигиена полости рта и микроскопическая оценка структуры щетинок зубных щеток при их ежедневном использовании //Эндодонтия Today. – 2013. – Т. 11. – №. 3. – С. 68-72.
16. Семелева Е. В., Кирюхина С. В., Горшков А. А. Стресс как фактор возникновения стоматологических заболеваний //Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2012. – С. 267.
17. Таганиязова А. А. и др. АНАЛИЗ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ПОДРОСТКОВ 11-12 ЛЕТ О РОЛИ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА //Editorial board. – 2022. – С. 127.
18. Ушницкий И. Д., Рогалева А. С., Чижов Ю. В. Клиническая характеристика состояния органов и тканей полости рта у лиц пожилого возраста Республики Саха (Якутия) //Клиническая геронтология. – 2013. – Т. 19. – №. 1-2. – С. 48-52.
19. Флейшер Г. Гигиена полости рта. Монография. – Litres, 2022.
20. Халилова Б. Р., Мусаева О. Т. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА В УЗБЕКИСТАНЕ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА //RESEARCH AND EDUCATION. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 212-216.
21. Царева Е. В., Пономарева А. Г., Царев В. Н. Фитокомпозиция для гигиены полости рта. – 2017.
22. Царинский М. М., Царинская Н. М. Современные представления о механизмах поддержания иммунитета в полости рта //Кубанский научный медицинский вестник. – 2012. – №. 2. – С. 183-186.