

СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА – ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Борисова А. А., Попова А. А., Семынина В. И., Гриднева Л. Г., Крючкова А.В.

Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко

Научный руководитель – к.м.н., доцент кафедры организации сестринского дела Крючкова А.В.

Введение. Внешняя чистота зубов и полости рта – необходимое условие целостности зубного ряда, общего здоровья индивидуума и его эффективной коммуникации. Красивые и здоровые зубы считаются элементом красоты и обаяния их владельца. Достижения стоматологической клиники, многообразие выпускаемых промышленностью средств ухода за зубами – показатели востребованности и актуальности вопросов, связанных со здоровьем зубов и ротовой полости. Регулярная чистка зубов в любом возрасте, при любых условиях – полезная привычка и жизненно важная потребность современного человека. Цель. Ознакомиться с существующими возможностями ухода за полостью рта и зубами у современного человека. Материалы и методы. Печатные и электронные источники, онлайн-анкета. Методы поисковый, аналитический, дескриптивный, анкетирования. Результаты. Уход за полостью рта – важная составляющая гигиенических мероприятий современного человека: как здорового, так и больного. Важно полоскать ротовую полость после каждого приема пищи и дважды в день чистить зубы с использованием щетки, пасты, зубной нити. Альтернативными способами ухода за зубами является применение ирригатора, освежителя, аппарата для ультразвуковой полировки, мусса, пенки, дезодоранта для полости рта, карандаша, полоски, стика для отбеливания зубов. Выводы. Постоянный гигиенический уход за полостью рта – важная составляющая здоровьесбережения для каждого человека. Следует придерживаться рекомендуемых специалистами сроков профилактических осмотров у стоматолога не реже двух раз в год. У больных с дефицитом самоухода помощь по уходу за зубами и ротовой полостью призван осуществлять средний медицинский персонал. Современные молодые люди стремятся иметь здоровые и красивые зубы, осуществляя должные гигиенические мероприятия.

Ключевые слова: уход за полостью рта; чистка зубов; современные средства ухода за зубами

Введение Состояние зубов отражает состояние общего здоровья человека. Закладка зубов происходит внутриутробно. Отдельные характеристики зубов передаются по наследству. Постепенно молочные зубы заменяются на постоянные, формируя индивидуальный прикус. Каждый человек в значительной степени может влиять на здоровье и целостность своих зубов, что во многом определяется регулярным выполнением необходимых гигиенических мероприятий.

Цель: глубже ознакомиться с существующими возможностями ухода за полостью рта и зубами у современного человека в различные периоды его жизнедеятельности в рамках поддержания общего и местного здоровья.

Материалы и методы: печатные и электронные источники, онлайн-анкета. Методы поисковый, аналитический, дескриптивный, анкетирования.

Результаты. Ротовая полость без должного ухода может стать одной из самых бактериологически загрязненных частей организма. Этому способствует влажная среда ротовой полости, постоянно высокая температура, наличие большого числа межзубных промежутков, регулярное появление пищевых остатков после употребления пищи и способность микроорганизмов к быстрому размножению. Кроме того, у части лиц к этому списку добавляются наличие кариозных зубов, протезов, проблемные десны, сопутствующая соматическая патология (иммуносупрессии, нарушения обмена веществ, гипоксии).

У пациентов стационара, находящихся на постельном режиме, при наличии дефицита самоухода также появляются дополнительные факторы риска, затрудняющие или препятствующие уходу за ротовой полостью. У больных людей с нарушением обмена веществ, ускоряется образование зубного налета из-за усиленного выделения отдельных продуктов метаболизма через ротовую полость, что требует за ней более тщательного ухода.

Отсутствие ухода за зубами приводит к появлению на них мягкого и твердого налета из слизи, клеток эпителия и микроорганизмов, запаху изо рта, возникновению кариеса, стоматита, гингивита, способствует воспалительным заболеваниям близлежащих органов (глоссит, амигдалит, паротит, бронхит) и даже поражению всего организма (одонтогенный сепсис).

Основа ухода за зубами – правильное применение зубной щетки [5, С. 693]. Общепринятым является чистка зубов после завтрака и ужина щеткой с пастой в течение 3 минут и полоскание рта после других приемов пищи. Предпочтительно рекомендуемые выметающие движения при использовании зубной щетки, тем не менее, не могут полноценно обеспечить очистку труднодоступных мест в зубном ряду [1, С. 118].

Поэтому важно дополнительно использовать зубную нить (флосс), которая обладая абразивными, резорбтивными и лечебно-профилактическими свойствами, способствует удалению загрязнений, впитыванию жидкости из зубодесневого кармана, нанесению протективных и лечебных средств. Нить может быть фиксирована на пальцах или для упрощения процесса флоссинга на держателях (флоссетта, флосстик) [4, С. 142-143]. В первом случае имеется возможность постоянной смены участка нити и более плотный контакт нити со всеми поверхностями зуба.

Растет рынок потребления жидкостей для полоскания рта и зубных нитей [2, С. 335].

К зубной косметике принято относить зубные пасты, зубные щетки, ершики для межзубных промежутков, ополаскиватели, бальзамы, нити, освежители, аппараты для ультразвуковой полировки, ирригаторы, муссы, пенки, дезодоранты для полости рта, карандаши, полоски, стики для отбеливания зубов.

Существуют традиционные средства фитоухода за зубами и ротовой полостью: шалфей, ромашка, кора дуба, живица кедровая, прополис.

В настоящее время мануальные зубные щетки классифицируют более чем по десяти параметрам. Их изготавливают из полиуретана, смолы целлюлозного прокрионата, сополиэстера или сочетания материалов. Деление щеток по твердости на мягкие, средние и жесткие обеспечивает возможность соответствующего лечебно-профилактического использования.

Альтернативой применения зубных щеток является протирание зубов, использование зубных ершиков и эксплуатация ирригаторов.

Ирригаторы – портативные или стационарные устройства, создающие поток струи воды (воздуха), который вымывает загрязнения с разных поверхностей зуба, проводят массаж десен и языка. Многообразие вариантов дизайна, качественно-ценовых показателей – позволяет поставить ирригаторы в число лидеров по эффективному уходу за зубами и полостью рта. Ирригаторы позволяют наилучшим образом завершить уход за полостью рта после использования зубной щетки и зубной нити. Особенно эффективны ирригаторы у людей с брекетами и венирами.

Хотя и здесь есть недостатки: необходимость применения и постоянной ротации мягкой воды, с последующим высушиванием устройства для хранения, а также раздражающее действие ударной силы струи воды или водно-воздушной струи на десну и шейки зубов. Поэтому ирригатором лучше пользоваться 1 раз в день.

У лиц, находящихся на постельном, а тем более строгом постельном режиме, у тяжелобольных пациентов палат интенсивной терапии и реанимаций, в раннем послеоперационном периоде, уход за полостью рта осуществляет средний и младший медицинский персонал. Кроме чистки зубов, ухода за съемными и несъемными протезами востребованы следующие сестринские вмешательства: осмотр, полоскание, промывание, орошение, смазывание, протирание полости рта и зубов.

Однозначно, что гигиена полости рта как элемент личной гигиены и компонент здорового образа жизни [3, С. 69] имеют чрезвычайно важное значение для здоровья людей.

В рамках данного исследования в феврале 2024 года провели онлайн-анкетирование [6] студенческой молодежи в возрасте 19-25 лет. Представители 13 вузов России в количестве 162 человек ответили на 11 вопросов. Среди респондентов преобладал женский пол (69,8%), преимущественно медицинского направления обучения (56,2%).

Субъективная оценка состояния собственной полости рта была заявлена как хорошая в 45,7%, удовлетворительная в 27,8%, очень хорошая в 18,5%, отличная в 6,2% и плохая в 1,9% случаев.

Вредные привычки респондентов, отрицательно влияющие на состояние зубов из предложенного перечня, распределились следующим образом: сладкое (32,2%), газировки (18,6%), курение (16,7%), употребление стимулирующих напитков (22,4%). Без вредных привычек оказалось 8,6% студентов.

На вопрос о кратности чистки зубов получили следующие ответы: рекомендованные 2 раза в день – 68,5%, 1 раз в день – 25,3%; более 2 раз в день 4,9%; не чистят щеткой – 1,2%.

Зубную нить не пользуют 68,5% респондентов; ответили, что ее применяют 31,5% студентов. С технологией работы с зубной нитью знакомы 43,9% участников.

Таким образом, анкетирование современных студентов выявило в большинстве случаев их правильное отношение к гигиене ротовой полости, по возрасту – к зубной нити, и обратило их внимание на потенциальные угрозы со стороны нежелательных для зубов привычек.

Выводы. Постоянный гигиенический уход за полостью рта – важная составляющая здоровьесбережения для каждого человека.

Следует придерживаться рекомендуемых специалистами сроков профилактических осмотров у стоматолога не реже двух раз в год.

У больных с дефицитом самоухода помощь по уходу за зубами и ротовой полостью призван осуществлять средний медицинский персонал.

Современные молодые люди стремятся иметь здоровые и красивые зубы, осуществляя должные гигиенические мероприятия.

Список литературы

1. Абилбеков А. А. Гигиена полости рта. История, проблемы, пути совершенствования / А. А. Абилбеков // Астана медициналык журналы, 2014. – №3. – С. – 118-123.
2. Горбачева Н. С. Современное состояние рынка и инновационные технологии производства средств по уходу за полостью рта / Н. С. Горбачева // Научные записки ОрелГИЭТ. – 2014. – № 2. – С. 335-341.
3. Основные факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека / Гриднева Ю. В., Кашин А. В., Гриднева Л. Г. // Здоровье населения – основа процветания России. Материалы X Юбилейной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Филиал РГСУ в г. Анапе, 2016. – С. 69-72.
4. Флейшер Г. М. Зубные нити (флоссы) и их разновидности / Г. М. Флейшер, Е. К. Ильина // Заметки ученого. – 2019. – № 5. – С. 137-147.
5. Флейшер Г. М. Зубные щетки и их виды / Г. М. Флейшер // Студент. Аспирант. Исследователь. – 2018. – № 12. – С. 692-704.
6. Yandex Forms Уход за полостью рта (Анонимный опрос) <https://forms.yandex.ru/cloud/65d34ba96938720f9f244762/>

СОН – ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Никитенко Д. А., Рылькова М. М., Серова А. А., Умурзакова С. М., Гриднева Л. Г.

Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко

Научный руководитель – к.м.н., доцент кафедры организации сестринского дела Крючкова А. В.

Введение. Потребность во сне универсальна для каждого человека. Биологические часы организма связаны с суточными изменениями в природе и имеют суточную периодичность. Занимая третью часть жизни, сон способствует восстановлению, обновлению, укреплению различных органов и систем организма. Сон составляет часть суточного цикла и имеет пять стадий, каждая из которых выполняет определенную функцию. Первичное или вторичное нарушение сна негативно влияет на здоровье человека. Осознание важности полноценного сна и создание для него оптимальных условий – важное профилактическое здоровьесберегающее мероприятие. Цель. Ознакомиться со структурой сна в норме, его влиянием на организм здорового и больного человека, оптимальными условиями ночного отдыха и путем анкетирования узнать отдельные характеристики сна современного человека. Материалы и методы: печатные и электронные источники, самостоятельно разработанная анкета, результаты анкетирования 35 пациентов терапевтического профиля, проходивших стационарное лечение. Методы аналитический, дискриптивный, вербально-коммуникативный, статистический. Результаты. Сон многофазен и является индивидуальным проявлением жизнедеятельности человека. Задолженность по сну накапливается и становится фактором риска различных заболеваний. Режим труда и отдыха, соблюдение распорядка дня, правильная подготовка ко сну влияют на здоровье и работоспособность индивидуума. Выводы. Сон – сложное проявление функционирования организма, имеющее огромное значение в его нормальной жизнедеятельности. Продолжительность сна индивидуальна у каждого человека и должна обеспечивать возможность индивидууму хорошо выспаться. Оснащение спальни, психический и физический покой – необходимые параметры полноценного ночного сна. Соблюдение режима дня, ранний отход ко сну и раннее вставание, стремление к непрерывности ночного сна – важное профилактическое и лечебное мероприятие. Анкетирование пациентов терапевтического профиля выявило в целом их правильное отношение ко сну, как к сложному жизненно важному физиологическому проявлению жизнедеятельности организма.

Ключевые слова: ночной сон; стадии сна; влияние сна на организм; условия полноценного сна