

Компетентность школьников в вопросах питания и гигиенического ухода за полостью рта

Набильский Х. А., студент

Набильская В. В., студент

Пономаренко Т. А., ассистент

Волобуев В. В., к.м.н., доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет Минздрава России»,
г. Краснодар

Аннотация. В статье представлены данные по опросу школьников по вопросам пищевых привычек и навыков гигиены полости рта. Разработанный опросный лист включал 13 вопросов, касающихся характера питания детей, правил гигиенического ухода за зубами, приоритетных средств гигиены и частоты посещения врача-стоматолога. Исследование показало, что здоровое питание не характерно для современных школьников. Более чем в половине случаев выявлен ряд факторов, провоцирующих развитие кариеса зубов (жевательная леность, частое употребление газированных напитков и кондитерских изделий). 27,6% опрошенных детей не регулярно чистят зубы, 24,8% не учитывают возраст при выборе стоматологических гигиенических средств, и только 21,8% в дополнение к зубной пасте и щетке используют для ухода за полостью рта иные средства гигиены. Полученные результаты могут быть использованы для проведения санитарно-просветительной работы в детских образовательных учреждениях, в том числе и с привлечением родителей, коррекции пищевого поведения и формирования здорового образа жизни среди детского контингента.

Ключевые слова: пищевые привычки, стереотип питания, гигиена полости рта, профилактика кариеса зубов.

DOI: 10.5281/zenodo.2671604

Актуальность. Кариес зубов является одной из наиболее значимых медико-социальных проблем современности. Распространенность данной патологии на территории России достигает 100% [9, с. 12]. При этом самая уязвимая возрастная группа – дети. Изобилие и доступность сахаросодержащих продуктов, их неконтролируемый прием способствует резкому повышению заболеваемости кариесом [5, с. 393; 12, р. 386]. Наличие углеводистой пищи, нарушения характера и режима питания в совокупности с отсутствием или ненадлежащей гигиеной полости рта приводят к появлению кариозных поражений у детей в раннем возрасте [4, с. 91; 7, с. 78].

По данным литературы, в течение последних 10 лет заболеваемость кариесом зубов среди школьников г. Краснодара и Краснодарского края остается стабильно высокой. Распространенность патологии достигает 89,23-100% при индексе интенсивности 4,77-5,28 [2, с. 19; 9, с. 92; 10, с. 99].

Гигиена полости рта – один из основных методов поддержания здоровья органов полости рта. Правильное пищевое поведение на фоне полноценной гигиены определяют у ребенка тенденцию к формированию здорового стоматологического образа жизни [3, с. 279; 6, с. 1249]. Поэтому выявление факторов риска возникновения стоматологических заболеваний у детей является первичным этапом в планировании профилактической работы. Проведение анкетирования (интервьюирования) позволяет в краткие сроки собрать необходимую информацию об уровне стоматологических знаний у респондентов [1, с. 5], и на основе ее анализа составить комплекс лечебно-профилактических мероприятий.

Как показывают многочисленные исследования, уровень санитарно-гигиенических знаний среди детей имеет достаточно низкое значение [1, с. 7; 8, с. 217; 11, с. 77], что способствует высоким показателям стоматологической заболеваемости.

В связи с вышесказанным, изучение информированности детей об имеющихся факторах риска развития и предупреждения кариеса зубов представляет определенный интерес для изучения.

Цель исследования: оценить уровень знаний о здоровом образе жизни, пищевом поведении и правилах гигиены полости рта у школьников г. Краснодара.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели был разработан анонимный опросный лист, состоящий из двух блоков вопросов. Первый блок включал 7 вопросов, касающихся характера питания детей; второй – 6 вопросов о правилах гигиенического ухода за зубами, приоритетных средствах гигиены и частоте посещения врача-стоматолога. На каждый вопрос предлагалось от 3 до 6 вариантов ответа.

В исследовании приняли участие 219 детей в возрасте от 8 до 16 лет (учащихся 2-х, 6-х и 9-х классов 7 общеобразовательных школ г. Краснодара). Опрос проводили во время планового стоматологического осмотра в рамках ежегодной диспансеризации детского населения. Методика позволила выявить конкретные знания школьников о здоровом образе жизни, а также оценить качество жизни респондентов, уровень гигиены полости рта и наличие у них факторов риска развития стоматологических заболеваний.

Обработку полученных результатов проводили с использованием программного обеспечения «Microsoft Office Excel».

Результаты и обсуждение. Анализ полученных ответов выявил следующие пищевые предпочтения школьников (табл. 1).

Анализируя полученные данные, можно отметить, что у половины опрошенных имеет место жевательная леность (в 47,69-50%). 43,59-56,58% респондентов часто употребляют газированные напитки (причем с возрастом частота употребления увеличивается), а 46,06-55,13% детей – злоупотребляют кондитерскими

изделиями. Снижение потребления молочных продуктов отмечается у 58,97-75,0%.

Таблица 1. Пищевые привычки опрошенных детей

Показатели		2 класс (n=78)		5 класс (n=65)		9 класс (n=76)	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
Как часто Вы употребляете твердую пищу	При каждом приеме пищи или чаще	15	19,23	13	20,0	9	11,84
	Минимум 1 раз в день	25	32,05	21	32,31	29	38,16
	1-3 раза в неделю	21	26,92	20	30,77	32	42,11
	0-1 раз в неделю	17	21,8	11	16,92	6	7,89
Как часто Вы употребляете газированные напитки	Несколько раз в день	20	25,64	17	26,15	22	28,95
	Каждый день	14	17,95	12	18,47	21	27,63
	1-3 раза в неделю	28	35,9	18	27,69	26	34,21
	Исключительно по праздникам (в качестве исключения)	16	20,51	18	27,69	7	9,21
Сколько стаканов воды (питьевой) Вы выпиваете в день	4-5	20	25,64	24	36,92	26	34,21
	1-2	34	43,59	28	43,08	38	50,0
	Очень редко пью простую воду	24	30,77	13	20,0	12	15,79
Как часто и долго Вы употребляете жевательную резинку	Постоянно	16	20,51	6	9,23	4	5,26
	После еды	33	42,31	39	60,0	41	53,95
	Несколько раз в неделю	29	37,18	20	30,77	31	40,79
	0-15 минут	40	51,28	44	67,69	46	60,53
	Больше 30 минут	31	39,74	21	32,31	20	39,47
	Одну за другой	7	8,97	--	--	--	--
Как часто Вы употребляете кондитерские изделия	При каждом приеме пищи или чаще	16	20,51	7	10,77	10	13,16
	Каждый день	27	34,62	25	38,46	29	38,16
	1-3 раза в неделю	24	30,77	24	36,92	25	32,9
	Исключительно по праздникам (в качестве исключения)	11	14,1	9	13,85	12	15,78
Как часто Вы употребляете хлебобулочные изделия	При каждом приеме пищи или чаще	34	43,59	31	47,69	27	35,53
	Каждый день	32	41,03	22	33,85	41	53,95
	1-3 раза в неделю	12	15,38	12	18,46	8	10,52
	Исключительно по праздникам (в качестве исключения)	--	--	--	--	--	--
Включены ли в Ваш ежедневный рацион питания молочные/кисломолочные продукты	При каждом приеме пищи или чаще	--	--	--	--	--	--
	Каждый день	32	41,03	24	36,92	19	25,0
	1-3 раза в неделю	27	34,62	31	47,69	41	53,95
	Мы крайне редко молочные/кисломолочные продукты	19	24,35	10	15,39	16	21,05

При этом правильное использование жевательной резинки выявлено у 42,31-67,69% опрошенных детей. При ответе на второй блок вопросов были получены следующие результаты:

- на вопрос «В каком возрасте Вы/Ваш ребенок начал самостоятельно чистить зубы?» 55,1% указали возраст 3 года, 36,4% - 4 года, 8,5% - старше 5 лет;

- на вопрос «Обращались ли Вы к врачу-стоматологу с целью обучения и контроля гигиены?» 25,6% ответили положительно, 57,2% родители индивидуально обучали детей гигиене полости рта, а 17,1% - обучились самостоятельно;

- оценивая частоту гигиенических процедур большинство опрошенных (72,4%) указали двукратную чистку зубов, 19,9% - только утром, 5,8% отметили гигиенические процедуры после каждого приема пищи, а 1,9% чистят зубы не регулярно;

- 39,1% указали, что чистят зубы после завтрака, а 60,9% - до завтрака;

- 75,2% респондентов указали, что учитывают возраст при выборе зубной пасты и щетки;

- в вопросе о предпочтительных средствах гигиены 78,2% указали только зубную пасту и зубную щетку, 15,3% дополнительно используют ополаскиватель, 3,8% параллельно используют флоссы, а 2,5% - ирригатор.

Выводы. Как показало исследование, здоровое питание не характерно для современных школьников. Более чем в половине случаев выявлен ряд факторов, провоцирующих развитие кариеса зубов (жевательная леность (47,69-50%), частое употребление газированных напитков (43,59-56,58%) и кондитерских изделий (46,06-55,13%)). Четверть (27,6%) опрошенных детей не регулярно чистят зубы, такая же часть (24,8%) не учитывают возраст при выборе стоматологических гигиенических средств, и только 21,8% в дополнение к зубной пасте и щетке используют для ухода за полостью рта иные средства гигиены.

Таким образом, полученные результаты могут быть использованы для проведения санитарно-просветительной работы в детских образовательных учреждениях, в том числе и с привлечением родителей, коррекции пищевого поведения и формирования

здорового образа жизни среди детского контингента, разработки региональных стоматологических программ и грамотного планирования лечебно-профилактических мероприятий для снижения стоматологической заболеваемости.

Литература:

1. Аверьянов, С.В. Интервьюирование как метод определения уровня санитарно-гигиенических знаний / С.В. Аверьянов, И.В. Ромейко, Е.В. Пупыкина // Проблемы стоматологии. – 2015. – №1. – С. 4-7.
2. Волобуев, В.В. Заболеваемость кариесом зубов первоклассников различных школ г. Краснодара / В.В. Волобуев, О.В. Гуленко, И.К. Севастьянова // Кубанский научный медицинский вестник. – 2008. – №3-4 (102-103). – С. 18-19.
3. Елистратова, М.И. Профилактика кариеса и исследование пищевых привычек у школьников Хабаровского края / М.И. Елистратова, К.А. Кидрачева, А.В. Петрова // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития стоматологии в условиях Севера. Сборник статей межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 20-летию стоматологического отделения Медицинского института ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Амосова». Отв. редактор И.Д. Ушницкий. – 2016. С. 275-279.
4. Кисельникова, Л.П. Основные принципы профилактики кариеса зубов у детей раннего возраста / Л.П. Кисельникова, Е.В. Кириллова // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2011. – №5. – С. 90-92.
5. Леонтьев, В.К. Кариес зубов – болезнь цивилизации / В.К. Леонтьев // Биосфера. – 2010. – Т.2. – №3. – С. 392-396.
6. Мамулян, К.К. Значение пищевого поведения и навыков гигиены полости рта для здоровья зубов / К.К. Мамулян // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2015. – Т.5. – №10. С. – 1248-1250.
7. Милосердова, К.Б. Кариес раннего детского возраста: можно ли предупредить? / К.Б. Милосердова, О.В. Зайцева, Л.П. Кисельникова, В.Н. Царев // Вопросы современной педиатрии. – 2014. – Т. 13– №5. – С. 76-79.
8. Рустамов, Т.Б. Осведомленность школьников младших классов о правилах гигиенического ухода за полостью рта / Т.Б. Рустамов, С. Нур Махаль, Т.В. Михайлова // В сборнике: Молодая наука. Сборник научных трудов научно-практической конференции для студентов и молодых ученых / Под ред. Н.Г. Гончарова. 2018. С. 216-217.
9. Стоматологическая заболеваемость населения России. Состояние твердых тканей зубов. Распространенность зубочелюстных аномалий. Потребность в протезировании. Результаты эпидемиологического стоматологического обследования населения России / Э.М. Кузьмина [и др.] – М.: Изд-во МГМСУ. – 2009. – 236 с.
10. Турьянская, М.В. Стоматологический статус детей Краснодарского края / М.В. Турьянская // Dental Forum. – 2012. – № 3. – С. 99.
11. Фадеев, Р.А. Оценка результатов гигиены полости рта у новгородских школьников / Р.А. Фадеев, Н.В. Прозорова, М.Н. Азизов, В.И. Васильев // Институт стоматологии. – 2018. – №4 (81). – С. 76-77.
12. Monteagudo, C. School dietary habits and incidence of dental caries / C. Monteagudo, F. Tellez, L. Heras-Gonzalez, D. Ibanez-Peinado, M. Mariscal-Arcas, F. Olea-Serrano // Nutr. Hosp. – 2015. – №32(1). – P. 383-388.