

**Я. В. Усович**

*Научный руководитель: к.э.н., доцент Д. Б. Сахарова*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ОЦЕНКА ЗНАНИЙ О ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА У СТУДЕНТОВ**

### ***Введение***

Гигиена полости рта является одним из важнейших разделов личной гигиены человека. Как и любая гигиена, она направлена на поддержание оптимального уровня здоровья и профилактику заболеваний. Особенности строения полости рта и ее органов формируют своеобразные задачи гигиены, для осуществления которых существуют определенные правила, средства и инструменты.

Гигиена полости рта – одно из главных направлений Национальной программы профилактики кариеса и болезней пародонта в Республике Беларусь. Она играет важную роль не только в первичной, но и во вторичной и третичной профилактике стоматологических заболеваний [2].

Базовые знания о гигиене полости рта и принципах профилактики стоматологических заболеваний необходимы врачам различных специальностей, так как часто имеется взаимосвязь между стоматологическими заболеваниями и заболеваниями других органов и систем организма. Несмотря на доступность информации о правильном питании и средствах индивидуальной гигиены полости рта, проблема высокой стоматологической заболеваемости остаётся актуальной, особенно среди молодого населения [3]. В настоящее время, несмотря на бурное развитие стоматологических технологий, распространённость кариеса, по данным ВОЗ, составляет 95–100 % [1]. Это обусловлено отсутствием адаптации к интенсивным информационным нагрузкам, стрессам, изменениям режима питания, отдыха и недостаточной мотивацией по уходу за полостью рта [4].

Значительную помощь врачам в данном вопросе может оказать информированность населения о правильном уходе за ротовой полостью с использованием современных средств гигиены.

### ***Цель***

Оценка уровня стоматологической грамотности и уровня гигиены полости рта у студентов Гомельского государственного медицинского университета.

### ***Материал и методы исследования***

Для оценки информированности студентов о гигиене полости рта был выбран метод анкетирования. В работе была использована разработанная автором анкета «Оценка знаний о гигиене полости рта», которая размещена на базе электронного ресурса: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe31r2hi2rpB26Ed86HPadQWbwczLbR9d-3lmS2jOaEAyTE2A/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe31r2hi2rpB26Ed86HPadQWbwczLbR9d-3lmS2jOaEAyTE2A/viewform?usp=sf_link). Анкета включала 13 вопросов. Респондентам предложили ответить на вопросы о частоте и длительности чистки зубов, состоянии десен, влиянии вредных привычек, частоте обращения к стоматологу, а также самостоятельно оценить состояние здоровья своих зубов и уровень гигиены полости рта.

В анкетировании приняли участие 100 студентов 1–6 курсов.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием компьютерной программы Microsoft Excel 2016.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Установлено, что 60 % студентов чистят зубы 2 раза в день, 30 % – 1 раз, 6 % – после каждого приема пищи и 2 % – не ежедневно. Причем только 28 % опрошенных уделяют гигиене полости рта 4–5 минут. Большинство студентов (56 %) отводят чистке зубов 2–3 минуты. Около 1 минуты на чистку зубов уходит у 16 % опрошенных.

Также большинство студентов (42 %) меняют зубную щетку 1–2 раза в год, 32 % – каждые 3–4 месяца, 22 % – более 5 раз в год и 4 % не меняют.

Дополнительные средства гигиены полости рта (зубная нить, ершик, ополаскиватель, ирригатор и др.) используют 56 % студентов, из них на постоянной основе – 16 % и с некоторой периодичностью – 40 %.

Отвечая на вопрос о методике движений во время чистки зубов, 48 % студентов следуют рекомендациям врача, 22 % используют движения «вверх-вниз», 6 % – движения «влево-вправо» и 24 % – хаотичные движения.

Следует отметить, что лишь у 38 % опрошенных не наблюдалась кровоточивость десен. 48 % жалуются на постоянную кровоточивость и 14 % – на периодическую.

Также 90 % опрошенных считают необходимым чистку как зубов, так и языка со щечками. 10 % с этим утверждением не согласны.

Отвечая на вопрос о негативном влиянии табакокурения на органы и ткани полости рта, студенты отметили негативное влияние курения на слизистую оболочку полости рта (84 %), неприятного запаха изо рта (82 %), возникновение кариеса (56 %), влияние на пародонт (42 %) и возникновение дисколорита зубов (42 %). 6 % респондентов считают, что курение не оказывает влияние на полость рта (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Влияние табакокурения на состояние полости рта по мнению студентов**

Из опрошенных студентов 6 % не знают о влиянии стоматологических заболеваний на здоровье человека в целом. Оставшиеся (94 %) знают о данной закономерности, из них 74 % отмечают значительное влияние состояния полости рта на здоровья и 20 % – незначительное.

Установлено, что большинство опрошенных (44 %) посещают стоматолога только в связи с появлением жалоб, 28 % – каждые полгода и остальные 28 % – раз в год. При этом лишь 14 % респондентов оценивают состояние здоровья своих зубов как «отличное». Большинство участников (62 %) полагают, что состояние их зубов и полости рта можно оценить как «удовлетворительное», остальные 14 % отметили плохое состояние полости рта.

### **Выводы**

Было выявлено, что студенты Гомельского государственного медицинского университета хорошо информированы об основных методах гигиены полости рта, но недостаточно информированы о негативном влиянии табакокурения на состояние полости рта,

дополнительных методах и средствах гигиены полости рта (зубные нити, ершики, ополаскиватели, ирригаторы и др.).

Постоянную или периодическую кровоточивость отмечали 62 % опрошенных, что говорит о широкой распространенности заболеваний периодонта.

Студентам необходимо ознакомиться с информационно-образовательными работами по данному направлению.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гольвих, А. А. Оценка уровня знаний по гигиене полости рта у студентов стоматологического факультета с различными типами темперамента / А. А. Гольвих, К. А. Гусева, Л. Ю. Дик // Смоленский медицинский альманах. – 2016. – № 1. – С. 67–69.
2. Ельцова, З. С. Оценка знаний о гигиене полости рта у пациентов на приеме у врача стоматолога-ортопеда / З. С. Ельцова, А. В. Бутвиловский, О. В. Ядренцева // Медицинский журнал. – 2005. – № 1. – С. 42–44.
3. Оценка стоматологического гигиенического статуса студентов различных факультетов первого мгму им. и.м. сеченова на основании анкетирования и данных объективного обследования / И. М. Макева [и др.] // Российский стоматологический журнал. – 2017. – Т. 21, № 6. – С. 337–339.
4. Сравнительная оценка уровня знаний о гигиене полости рта и факторах риска неинфекционных заболеваний в формировании здоровья студентов разных вузов / Я. Д. Абдрашитова [и др.] // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: материалы VI Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, посвященной году науки и технологий, Екатеринбург, 8–9 апреля 2021 г. : в 3 т. / Уральский гос. мед. ун-т. – 2021. – Т. 1. – С. 140–145.

УДК 613.79:378.6-057.875(476.2)

**А. В. Хорольский**

*Научный руководитель: к.м.н., доцент В. Н. Бортновский*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

#### ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СНА СТУДЕНТОВ ГомГМУ

##### **Введение**

Сон – это важнейшая составляющая жизни любого человека, влияющая на протекание всех психофизиологических процессов в организме: эмоциональный фон, работоспособность и концентрацию [1].

Длительное время засыпания, частые ночные пробуждения и сонливость в течение дня являются наиболее частыми признаками нарушения сна. Нарушение сна является одним из наиболее частых состояний, сопровождающих функциональные и органические нарушения в организме человека [2].

Стабильный график засыпания и пробуждения, отсутствие внешних раздражителей в комнате и поддержание здоровых привычек в течение дня поможет выстроить идеальную гигиену сна [3].

##### **Цель**

Оценить степень соблюдения гигиены сна студентами, выявить возможные нарушения, оценить качество сна, рекомендовать меры профилактики бессонницы.

##### **Материал и методы исследования**

Материал: анкета, носимые устройства с функцией мониторинга сна.

Методы исследования: метод анкетирования, аналитический метод, данные исследования были обработаны статистически с использованием программы Microsoft Excel 2016.

##### **Результаты исследования и их обсуждение**

Для определения степени соблюдения гигиены сна студентами ГомГМУ было проведено анкетирование, в котором приняло участие 186 человек. Из них 152 (81,72 ± 2,83 %)