

Содержание витамина С в овощах и фруктах варьируется: в зимний период киви и болгарский перец имеют наибольшее содержание витамина С, что делает их отличными источниками этого витамина в холодное время года. Свежая капуста белокочанная: обладает относительно высоким содержанием витамина С, что делает ее полезной для поддержания иммунитета. Квашеная капуста: хотя и содержит меньше витамина С по сравнению со свежей капустой, все же является ценным источником витамина С, особенно в зимний период, когда свежих овощей становится меньше. Лук и яблоки имеют низкое содержание витамина С, что ставит их на меньшую значимость как источников этого витамина в зимний период. Лимоны содержат относительно высокие уровни витамина С, однако для достижения эффективного потребления нужно учитывать, что их необходимо употреблять в свежем или переработанном виде (например, в соках).

Выводы

Таким образом, в результате проведенного анализа установлено, что для получения нормы витамина С в зимний период, следует учитывать, что многие из привычных нам источников данного нутриента содержат его в значительно меньшей степени в сравнении с летними. Для полноценного обеспечения организма витамином С в зимний период следует обратить внимание на использование киви, болгарского перца и свежей капусты, а также не забывать о лимонах.

В свете вышесказанного, важность потребления разнообразных источников витамина С в зимние месяцы не вызывает сомнений, так как это не только способствует поддержанию иммунной системы, но и имеет положительное влияние на общее состояние здоровья. Поддержание адекватного уровня витамина С в рационе будет способствовать повышению резистентности организма к инфекциям и улучшению общего самочувствия в условиях холодного времени года.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барановский, А. Ю. Диетология: рук.-во. / А. Ю. Барановский ; под ред. А. Ю. Барановского. – СПб. : Питер, 2017. – 1104 с.
2. Пустовалова, Л. М. Практикум по биохимии: учеб.-метод. пособие для вузов / Л. М. Пустовалова. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 544 с.

УДК 615.8:573.6

К. В. Козловский, А. А. Снопич

Научный руководитель: старший преподаватель В. В. Концевая

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Введение

Большинство стоматологов и их пациентов уверены в том, что для профилактики заболеваний зубов и десен достаточно использовать два раза в день зубную щетку, пасту и флосс (зубную нить), а также полоскать рот водой после каждого приема пищи. Ополаскиватели полости рта большинство людей используют чаще для устранения запаха изо рта, либо для предотвращения воспаления десен. Тем не менее, ополаскиватели обладают рядом преимуществ, которые помогают их поклонникам более эффективно заботиться о здоровье своих зубов и десен [1]:

- это готовые к применению растворы, которые подходят для экспресс-ухода за зубами и деснами;
- ополаскиватели имеют приятный запах и вкус, что делает их применение более комфортным;
- в состав ополаскивателей часто входят экстракты мяты или ментол, которые дезодорируют полость рта почти на весь день и делают дыхание свежим;
- эти средства отличаются антикариозным, противовоспалительным и дезинфицирующим действием, способствуют понижению чувствительности зубов;
- растворы ополаскивателей, содержащие фтор и кальций обладают противокариозным действием и способствует укреплению эмали [2]. Подобными растворами можно пользоваться регулярно.

На белорусском рынке ополаскиватели представлены двумя категориями – гигиеническими, которые предназначены для устранения неприятного запаха изо рта, и лечебными, служащими для устранения тех или иных стоматологических проблем (гингивита, кариеса, образования зубного камня).

Цель

Изучение использования средств для ополаскивания ротовой полости среди студентов.

Материал и методы исследования

В исследовании приняли участие 81 студент лечебного и медико-диагностического факультетов УО «Гомельский государственный медицинский университет». В ходе анкетирования изучали распространенность и основные причины использования студентами ополаскивателей для рта, а также главные критерии выбора данных средств по уходу за полостью рта.

Результаты исследования и их обсуждение

В опросе приняли участие 81 студент в возрасте от 17 до 25 лет, из них 70,3% девушек и 29,7% парней.

Установлено, что 59,3% опрошенных не пользуется ополаскивателем для полости рта, считая их неэффективными средствами для борьбы с заболеваниями полости рта. 40,7% интервьюеров регулярно используют ополаскивателя рта.

На рисунке 1 представлена диаграмма, отражающая главные причины использования средств для ополаскивания полости рта.

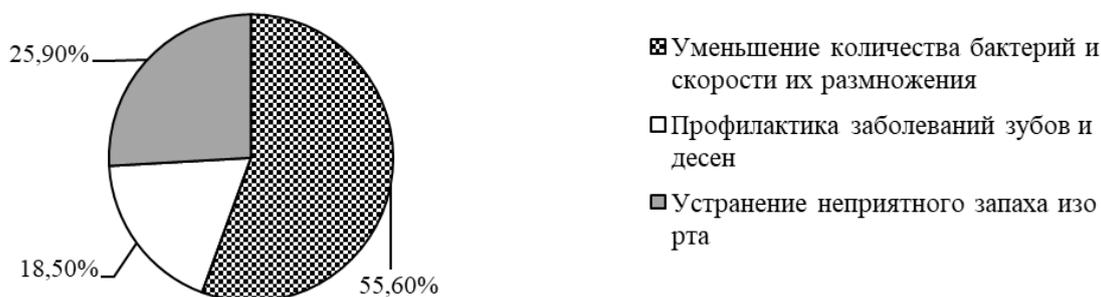


Рисунок 1 – Причины использования ополаскивателя полости рта

55,6% опрошенных в качестве причины использования средств для ополаскивания полости рта отметили существенное уменьшение количества бактерий и снижение скорости их размножения. 18,5% студентов, прошедших анкетирование используют данное средство для профилактики заболеваний дёсен и зубов. 25,9% интервьюеров при регулярном использовании ополаскивателя заметили исчезновение неприятного запаха изо рта.

74,1% интервьюеров не считают ополаскивание рта обязательной процедурой и используют его редко, 25,9% применяют данное средство регулярно.

Главные критерии выбора средств для полоскания полости рта среди опрошенных представлены на рисунке 2.

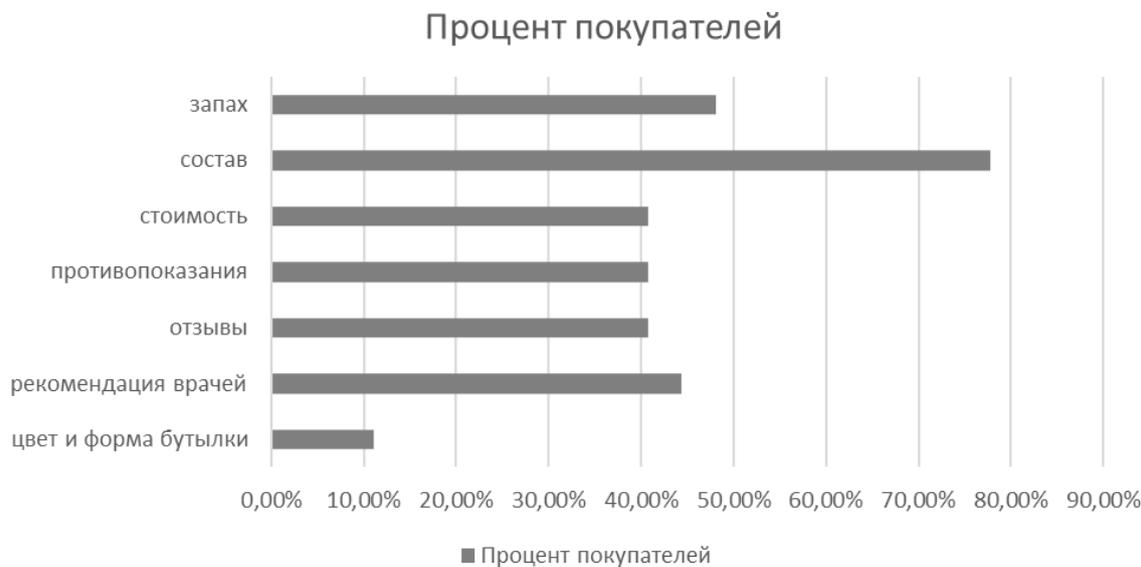


Рисунок 2 – Критерии выбора ополаскивателя для полости рта

Подавляющее большинство респондентов (77,8%) при выборе ополаскивателя отдавали предпочтение составу данного средства. Почти половина опрошенных студентов выбирали растворы по запаху (48,1%) и рекомендациям врачей (44,4%). 40,7% прошедших анкетирование, при покупке ополаскивателя обращали внимание на стоимость, отзывы других покупателей и противопоказания. Незначительная часть респондентов (11,1%) придали значение цвету и форме бутылки.

Из общего числа студентов, применявших ополаскиватели рта, 78% интервьюеров не подтвердили их эффективность и лишь 17% отметили их явную пользу.

Выводы

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Среди опрошенных 59,3% студентов не пользуется ополаскивателем для полости рта, 40,7% интервьюеров регулярно используют ополаскивателя рта.
2. 74,1% интервьюеров не считают ополаскивание рта обязательной процедурой и используют его редко, 25,9% применяют данное средство регулярно.
3. 78% интервьюеров не подтвердили их эффективность и лишь 17% отметили их явную пользу.

Таким образом, среди опрошенных студентов, на данный момент, ополаскиватели для полости рта широкого применения не получили.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Оценка эффективности применения ополаскивателя для полости рта с синбиотическим комплексом у пациентов с дисциркуляторной энцефалопатией: наблюдательное клиническое исследование / А. В. Митронин, М. Ю. Максимова, Д. А. Останина, [и др.]. // Кубанский научный медицинский вестник. – 2023. – 30 (4). – С. 61–70.
2. Исследование влияния стоматологических ополаскивателей на микробиоту полости рта / О. В. Бондаренко, Ю. В. Луницына, Е. С. Жукова [и др.]. // Стоматология детского возраста и профилактика. – 2023. – Т. 23, № 1. – С.4–14.