



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ И БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ-СТОМАТОЛОГОВ

*Эсанов Бахтиержон Юлдашевич,
Андижанский филиал Кокандского университета
Ассистент кафедры Стоматологии*

Аннотация: В статье представлены результаты изучения состояния валеологической культуры обучающихся и у будущих студентов стоматологов с кариесом зубов и с плохой гигиеной полости рта как совокупности знаний и умений по сохранению своего здоровья. Целью валеологического образования является формирование культуры здоровья, ответственного отношения к своему здоровью и окружающей среде как условию и фактору его сохранения и развития. Результат такого образования определяется, с одной стороны, уровнем теоретических знаний об основах здоровья и здорового образа жизни, а с другой – наличием валеологической культуры, которая позволяет самому человеку занять активную позицию в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья, использовать умения и навыки для развития своих потенциальных возможностей. Изучение валеологической культуры у стоматологов, изучение возможностей образовательной программы по развитию кариеса и его лечения, изучение соблюдения гигиены у стоматологов, валеологической грамотности и культуры с помощью новых техник у будущих стоматологов.

Ключевые слова: *Гигиена полости рта, зубная паста, зубная щетка, предметы и средства гигиены полости рта, кариес, питание, сахар, образ жизни. общество, здоровье человека, здоровый образ жизни, валеология, валеологическое образование, валеологическая культура, педагогическая*



валеология, студенты, профессиональная подготовка, будущие специалисты стоматологи.¹

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ И БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ-СТОМАТОЛОГОВ

Эсанов Бахтиержон Юлдашевич,

Андижанский филиал Кокандского университета

Ассистент кафедры стоматологии

Аннотация: В статье представлены результаты изучения состояния валеологической культуры обучающихся и будущих студентов-стоматологов с кариесом зубов и с плохой гигиеной полости рта как совокупности знаний и умений по сохранению своего здоровья. Целью валеологического образования является формирование культуры здоровья, ответственного отношения к своему здоровью и окружающей среде как условия и фактора его сохранения и развития.

Результат такого образования определяется, с одной стороны, уровнем теоретических знаний об основах здоровья и здорового образа жизни, а с другой — наличием валеологической культуры, которая позволяет самому человеку занять активную позицию в отношении сохранения и укрепления

¹ Ссылка для цитирования:

Киле Е.О., Жукова Е.С. (2022). Уровень гигиенических знаний при выборе предметов и средств гигиены полости рта (по данным анкетирования). Материалы VII итоговой научно-практической конференции НОМУ И С , 23-25 мая 2022 года, г. Барнаул, Алтайский государственный медицинский университет. Scientist , 2 2 (4), 20-25 .



собственного здоровья, использовать умения и навыки для развития своих потенциальных возможностей.

Изучение валеологической культуры у стоматологов, изучение возможностей образовательной программы по развитию кариеса и его лечения, изучение соблюдения гигиены у стоматологов, валеологической грамотности и культуры с помощью новых техник у будущих стоматологов.

Ключевые слова: гигиена полости рта, зубная паста, зубная щетка, предметы и средства гигиены полости рта, кариес, питание, сахар, образ жизни, общество, здоровье человека, здоровый образ жизни, валеология, валеологическое образование, валеологическая культура, педагогическая валеология, студенты, профессиональная подготовка, будущие специалисты-стоматологи.

Oral hygiene as the basis for forming valeological culture among students and future dental specialists

*Esanov Bakhtierjon Yuldashevich,
Andijan Branch of Kokand University
Assistant of the Department of Dentistry*

Abstract: The article presents the results of studying the state of valeological culture among students and future dental students with dental caries and poor oral hygiene as a combination of knowledge and skills for preserving one's health. The aim of valeological education is to form a health culture, a responsible attitude toward one's own health and the environment as a condition and factor for its preservation and development.

The result of such education is determined, on the one hand, by the level of theoretical knowledge about the foundations of health and a healthy lifestyle, and on



the other hand, by the presence of valeological culture, which allows a person to take an active position in preserving and strengthening their own health and to use skills and abilities for the development of their potential capabilities.

The study of valeological culture among dentists, the analysis of educational program opportunities for the development of caries and its treatment, the study of hygiene compliance among dentists, valeological literacy and culture using new techniques among future dentists.

***Keywords:** oral hygiene, toothpaste, toothbrush, oral hygiene products and means, caries, nutrition, sugar, lifestyle, society, human health, healthy lifestyle, valeology, valeological education, valeological culture, pedagogical valeology, students, professional training, future dental specialists.*

Введение

Сохранение и укрепление здоровья населения является одной из приоритетных задач современной медицины и образования. В структуре общего здоровья человека существенное место занимает стоматологическое здоровье, определяющее не только физиологическое состояние организма, но и уровень социальной адаптации, качество жизни, коммуникативную активность и психологический комфорт личности. Состояние полости рта тесно связано с общим соматическим статусом человека, что обуславливает необходимость рассмотрения стоматологического здоровья в контексте комплексного здоровьесберегающего подхода.

Несмотря на значительный прогресс в области профилактической и клинической стоматологии, кариес зубов и воспалительные заболевания пародонта продолжают занимать лидирующие позиции в структуре хронической патологии во всем мире. Высокая распространенность данных



заболеваний свидетельствует о недостаточной эффективности существующих профилактических мероприятий и необходимости совершенствования образовательных стратегий, направленных на формирование устойчивых навыков индивидуальной гигиены полости рта. Особую актуальность данная проблема приобретает в студенческой среде, поскольку именно в этот возрастной период закрепляются поведенческие установки, связанные с образом жизни, питанием и отношением к собственному здоровью.

Гигиена полости рта представляет собой систему регулярных профилактических мероприятий, направленных на удаление мягкого зубного налета, предупреждение минерализации зубных отложений, профилактику кариеса, гингивита, пародонтита и других стоматологических заболеваний.

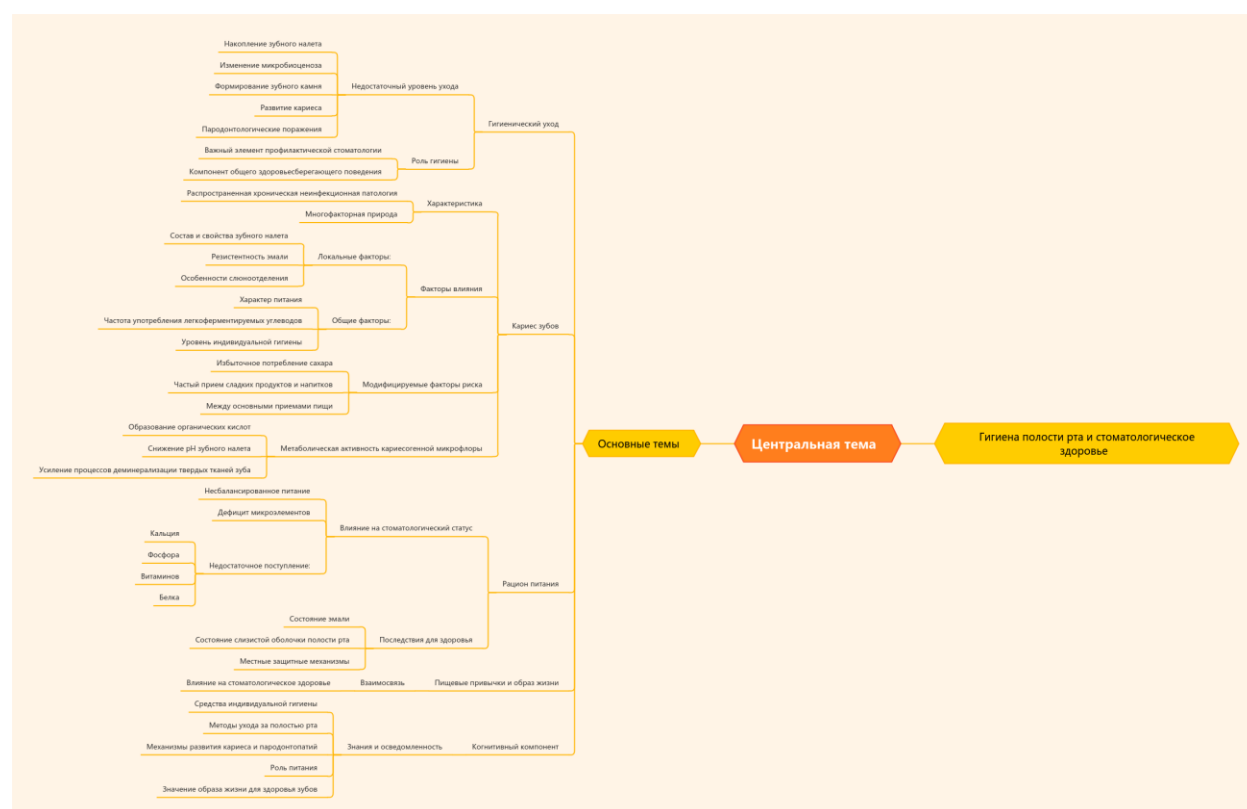


К основным средствам индивидуальной гигиены относятся зубная щетка и зубная паста, обеспечивающие базовую механическую и химическую очистку твердых тканей зубов и слизистой оболочки полости рта. Дополнительные средства гигиены, такие как зубная нить, межзубные ершики, ирригаторы, ополаскиватели, скребки для языка и реминерализующие препараты, позволяют повысить эффективность профилактики и обеспечить более полноценный уход за труднодоступными участками зубных рядов. Регулярное и правильное применение средств гигиены способствует снижению микробной нагрузки, уменьшению интенсивности процессов деминерализации эмали, нормализации состояния мягких тканей полости рта и профилактике осложнений, связанных с хроническим воспалением.



Недостаточный уровень гигиенического ухода, напротив, создает условия для накопления зубного налета, изменения качественного и количественного состава микробиоценоза, формирования зубного камня и последующего развития кариозных и пародонтологических поражений. Следовательно, гигиена полости рта должна рассматриваться не как изолированная бытовая процедура, а как важнейший элемент системы профилактической стоматологии и общего здоровьесберегающего поведения.

Кариес зубов остается одной из наиболее распространенных хронических неинфекционных патологий, имеющих многофакторную природу. Его развитие определяется взаимодействием локальных и общих факторов, включая состав и свойства зубного налета, резистентность эмали, особенности слюноотделения, характер питания, частоту употребления легкоферментируемых углеводов, а также уровень индивидуальной гигиены.



Среди модифицируемых факторов риска особое место занимает избыточное потребление сахара, особенно при частом приеме сладких продуктов и



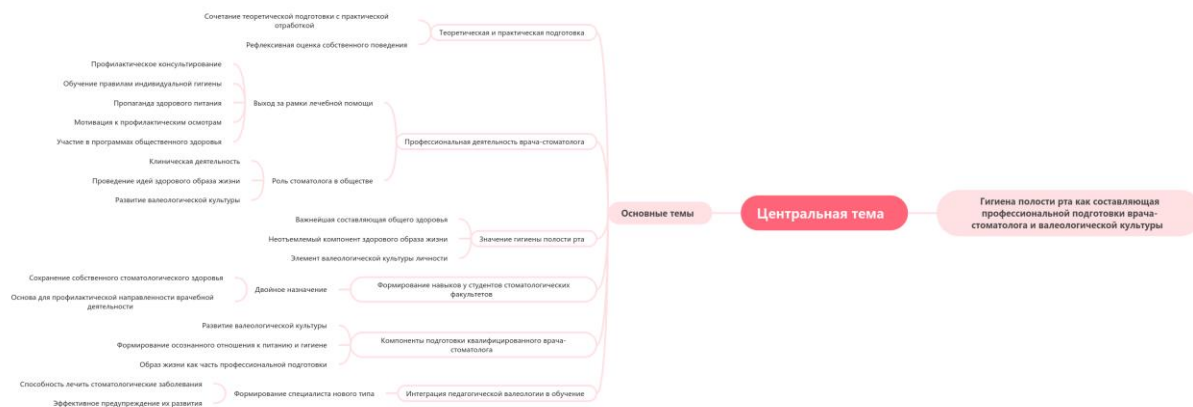
напитков между основными приемами пищи. Поступление легкоусвояемых углеводов создает благоприятные условия для метаболической активности кариесогенной микрофлоры, что приводит к образованию органических кислот, снижению рН зубного налета и усилению процессов деминерализации твердых тканей зуба. Рацион питания в целом оказывает выраженное влияние на стоматологический статус. Несбалансированное питание, дефицит микроэлементов, недостаточное поступление кальция, фосфора, витаминов и белка могут негативно отражаться на состоянии эмали, слизистой оболочки полости рта и местных защитных механизмах. Одновременно с этим пищевые привычки тесно связаны с образом жизни, который также выступает значимым фактором стоматологического здоровья. Когнитивный компонент отражает уровень знаний о средствах и методах индивидуальной гигиены полости рта, механизмах развития кариеса и пародонтопатий, роли питания и образа жизни в поддержании стоматологического здоровья.

Мотивационно-ценностный компонент характеризует отношение обучающихся к собственному здоровью, степень осознания значимости профилактики и внутреннюю готовность к соблюдению гигиенических норм. Поведенческий компонент выражается в регулярном и правильном выполнении гигиенических процедур, рациональном выборе средств ухода, соблюдении профилактических рекомендаций и готовности к санитарно-просветительской деятельности. В современных условиях особую актуальность приобретает поиск эффективных педагогических технологий, способствующих развитию валеологической культуры студентов.

Использование интерактивных форм обучения, цифровых образовательных платформ, практико-ориентированных тренингов, клинических разборов и профилактических проектов позволяет повысить вовлеченность обучающихся и усилить практическую направленность



образовательного процесса. Формирование устойчивых гигиенических навыков наиболее эффективно при сочетании теоретической подготовки с регулярной практической отработкой и рефлексивной оценкой собственного поведения.



Следует подчеркнуть, что профессиональная деятельность врача-стоматолога в современных условиях выходит за рамки лечебной помощи. Она включает профилактическое консультирование, обучение пациентов правилам индивидуальной гигиены, пропаганду рационального питания, формирование мотивации к регулярным профилактическим осмотрам и участие в программах общественного здоровья. Таким образом, будущий стоматолог выступает не только как клиницист, но и как проводник идей здорового образа жизни и валеологической культуры в обществе. С учетом изложенного можно констатировать, что гигиена полости рта является важнейшей составляющей общего здоровья человека, неотъемлемым компонентом здорового образа жизни и значимым элементом валеологической культуры личности.

Вывод: Для студентов стоматологических факультетов формирование устойчивых гигиенических навыков имеет двойное значение: с одной стороны, оно обеспечивает сохранение собственного стоматологического



здоровья, с другой — создает основу для профессиональной реализации профилактической направленности будущей врачебной деятельности. Развитие валеологической культуры, осознанного отношения к питанию, образу жизни и индивидуальной гигиене полости рта должно рассматриваться как обязательный компонент подготовки квалифицированного врача-стоматолога. Интеграция принципов педагогической валеологии в образовательный процесс медицинского вуза способствует формированию специалиста нового типа, способного не только лечить стоматологические заболевания, но и эффективно предупреждать их развитие, повышая уровень стоматологического здоровья населения в целом.

Использованная литература

1. Леонтьев, В. К. Профилактическая стоматология : учебник / В. К. Леонтьев, Г. Н. Пахомов. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. — 416 с.
2. Кузьмина, Э. М. Профилактика стоматологических заболеваний : учебное пособие / Э. М. Кузьмина. — Москва : Практическая медицина, 2020. — 224 с.
3. Улитовский, С. Б. Гигиена полости рта в профилактике стоматологических заболеваний / С. Б. Улитовский. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2018. — 192 с.
4. Всемирная организация здравоохранения. Охрана здоровья полости рта [Электронный ресурс].
5. Всемирная организация здравоохранения. Sugars and dental caries [Электронный ресурс].
6. World Health Organization. Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. — Geneva