

# **ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

**Профилактика стоматологических заболеваний** – это не только комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения и развития заболеваний, но и современный вид помощи.

Тема профилактики стоматологических заболеваний очень актуальна, т.к. интенсивность основных стоматологических заболеваний среди населения достаточно высока.

Методы профилактики стоматологических заболеваний включают:

1. Обучение правилам гигиенического ухода за полостью рта.
2. Стоматологическое просвещение населения.
3. Обучение правилам рационального питания.
4. Эндогенное использование препаратов фтора.
5. Применение средств местной профилактики.
6. Вторичная профилактика – прием гигиениста-стоматологического и санация полости рта.
7. Методы стоматологического просвещения: беседы, лекции, семинары, уроки здоровья, игры и т.д., где население активно принимает участие непосредственная взаимосвязь специалиста и аудитории. Используется 3 формы работы с населением: индивидуальная, групповая, массовая.

## **Обучение правилам рационального питания.**

Питание может влиять на ткани зубов и во время формирования зуба перед прорезыванием и после прорезывания. Главное условие полноценного питания в качественном и количественном отношении и должно включать: молочные продукты, овощи, фрукты, минеральные вещества и витамины.

Особое внимание уделяется питанию ребенка в первый год жизни, когда идет закладка и развитие постоянных зубов.

Возникновению кариеса зубов способствуют следующие особенности питания:

1. Высокое содержание углеводов, особенно сахара.
2. Увеличение частоты приема пищи.
3. Уменьшение употребления пищи, требующей интенсивного жевания, которое приводит к повышению тока слюны и «естественному очищению полости рта».
4. Соблюдение строгой диеты приводит к резкому снижению поступления в организм минеральных веществ и витаминов.

## **Индивидуальная гигиена полости рта.**

Тщательная и регулярная чистка зубов (2 раза в день) щеткой средней степени жесткости, а в труднодоступных контактных поверхностях зубов применяются флосы (зубные нити).

Зубные пасты должны хорошо удалять мягкий зубной налет, иметь приятный вкус, обладать дезодорирующим и освежающим действием и не иметь побочных эффектов: местно-раздражающего и аллергизирующего.

Жевательная резинка позволяет улучшить гигиеническое состояние полости рта за счет увеличения количества слюны и скорости слюноотделения, что способствует очищению поверхности зуба.

Зубные эликсиры используются для ополаскивания полости рта, что улучшает очищение поверхностей зубов, предупреждает образование зубного камня, дезодорирует полость рта.

Особое внимание необходимо уделять профилактике стоматологических заболеваний у детей (посещение врача-стоматолога и выполнение всех его рекомендаций).

Естественно, что лучшие зубы — это собственные зубы, отличающиеся здоровьем. Поэтому, перед лечением необходимо посетить гигиениста-стоматологического, который проведет профессиональную ультразвуковую чистку зубов с удалением зубного камня.

Улучшение стоматологического здоровья населения — это не только усилия специалистов, но и общества в целом.

## ***ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ.***

Санитарное просвещение, а именно совокупность образовательных, воспитательных, агитационных и пропагандистских мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, повышение трудоспособности людей, продление их активной жизни, является служебным долгом средних медицинских работников, а одна из основных задач медицинской сестры — убедить человека осознанно принять здоровый образ жизни. Медик должен быть для пациента личным примером.

Для достижения указанной задачи в лечебном учреждении реализуются методы профилактики заболеваний полости рта на групповом и индивидуальном уровнях. Групповой уровень включает в себя изменение отношения жителей к вредным факторам, создание мотивации к правильному очищению зубов, применению фторсодержащих средств, разумному рациону питания, а также применение фтор-йодированной соли при приготовлении пищи для питания детей в организованных детских коллективах (школы, ЛДУ), использование малых фтораторных установок, вмонтированных в фонтанчики с питьевой водой, в организованных детских коллективах и проведение уроков гигиены полости рта среди детей младшей школы.

Индивидуальный уровень: составление индивидуального лечебно-профилактического плана с обязательным информированием и согласованием с родителями, проведение профессиональной гигиены полости рта, местная флюоризация зубов (аппликация фторсодержащих гелей, лаков, полоскание фторсодержащими растворами до 10 процедур 1—2 раза в год, obturation гипоминерализированных фиссур после прорезывания зубов, лечение и пломбирование зубов с использованием современных технологий и материалов.

При работе с пациентами основными формами санитарно-просветительной работы медицинской сестры являются индивидуальные беседы, рефераты, санпросветбюллетени. Основная задача санитарного просвещения в поликлинике — пропаганда здорового образа жизни, физической культуры, рационального питания, борьбы с вредными привычками, знакомство населения с профилактикой заболевания. Именно для решения этой задачи медицинская сестра лечебного учреждения ежегодно составляет план по санитарно-просветительной работе с пациентами. В соответствии с планом сестра доносит до пациентов информацию относительно важности ведения здорового образа жизни и предупреждает детей и родителей о возможности развития осложнений в случаях несвоевременного обращения за медицинской помощью. Медицинской сестрой также проводится анкетирование, организуется раздача буклетов по профилактике заболеваний, здоровому образу жизни, информирование пациентов о популярных сайтах ЗОЖ в сети Интернет. Медсестра ведет отчетную документацию о проведении занятий. Помимо описанной выше работы, медицинская сестра осуществляет следующие виды деятельности: ведет реестр пациентов, заполняет медицинскую документацию согласно приказу Минздравсоцразвития России от 19.08.2009 № 597н, осуществляет мероприятия по соблюдению требований нормативных документов, регламентирующих противоэпидемический режим и инфекционную безопасность, заполняет медицинскую документацию кабинета, оформляет санбюллетени по профилактике заболеваний и здоровому образу жизни, участвует в общепольничных сестринских конференциях.

Неоспорима важность индивидуальной гигиены, которая предусматривает тщательное и регулярное удаление зубных отложений с поверхностей зубов и десен самим пациентом с помощью различных средств гигиены. Существует много методов чистки зубов. Один из них — стандартный метод чистки зубов Г.Н. Пахомова. Под контролем медицинской сестры проводятся обучение методике чистки зубов и межзубных промежутков нитью в школе и тщательный контроль за приобретенными навыками. Кратность контролируемых чисток зубов в школе определяется возможностями. Однако большое воспитательное значение имеет чистка зубов при каждом посещении

врача с целью санации полости рта и контроля качества приобретенных навыков, осуществляющегося с помощью гигиенического индекса. Эти мероприятия дают возможность либо обучить правильной методике чистки зубов детей и родителей, либо своевременно скорректировать навыки ребенка.

В комнате гигиены полости рта детской стоматологической поликлиники обучают также и родителей методике чистки зубов, а главное — методике контроля за ее качеством в домашних условиях. Это имеет большое значение для повышения качества самостоятельной гигиены полости рта. Средства гигиены представлены довольно широко, это и зубные щетки, пасты, порошки, эликсиры, шелковые нити, зубочистки, гели. После прорезывания зуба у ребенка наибольшее профилактическое действие оказывают соединения фтора при местном их применении. Источником ионов фтора для местного применения могут быть различные его соединения: фторид натрия, фторид олова, монофторфосфат натрия, органические соединения фтора и др. Формы применения фтористых соединений могут быть различны: пасты для втирания, растворы для аппликаций или полосканий, гели, лаки, зубные пасты, порошки и даже жевательные резинки. ВОЗ рекомендует 1—2 раза в год в зависимости от индивидуальной предрасположенности к кариесу наносить, например, фторсодержащие лаки. При этом возможно снизить распространенность кариеса на 30 — 40% в течение 2 — 3 лет.

Под контролем медицинской сестры эффективно проведение полосканий раствором фтора полости рта детям после предварительной чистки зубов. Интенсивность кариеса может быть снижена, по данным ВОЗ, примерно на 35%, если полоскания проводить ежедневно, один раз в неделю или один раз в 2 недели. Для полосканий используются растворы 0,2% или 0,05%. Герметики, или силанты, используются для obturации фиссур и ямок жевательных поверхностей моляров. Эта профилактическая процедура требует не только времени и умения, но и специального стоматологического оборудования. По данным, большая часть используемых герметиков сохраняется на поверхности зуба в течение года, а затем требует повторного нанесения. Однако профилактический эффект высокий — от 40 до 99%.

Большинство исследователей рекомендуют проводить заливку фиссур у детей в возрасте 6 — 7 лет и 12—13 лет. Закрытие фиссур и ямок фторсодержащим цементом, с одной стороны, изолирует фиссуры от зубного налета и микроорганизмов, с другой — за счет действия фтора способствует повышению кариесрезистентности эмали. Такая подготовка фиссур к запечатыванию герметиками, на наш взгляд, целесообразна и физиологически оправданна. Таким образом, гигиенические знания, умения, навыки и привычки помогут человеку в интересах как своего здоровья, так и здоровья окружающих его людей правильно организовать свой образ жизни, поведение

дома и на работе, в общественном месте, на отдыхе. Каждый человек должен понимать, что здоровье является не только личным благом, но и достоянием общества, источником творческой энергии и высокой активности всех его членов. Для улучшения стоматологического здоровья на уровне популяции необходимы усилия не только специалистов, но и общества в целом. Должно сформироваться общественное мнение, что заботиться о здоровье полости рта также необходимо, как и о красоте своей внешности.