

THE CONCEPT, OBJECTIVES AND DUTIES OF NURSING

**To'rayeva Feruza Xayriddinovna
Asatillayeva Nilufar Lazizbek qizi**

are a teachers of Navoi public health technical school named after Abu Ali Ibn Sina.

Abstract: *Oral hygiene plays a big role in the prevention of dental caries, periodontal diseases and diseases of the oral mucosa. According to the literature, regular, controlled twice-daily brushing of teeth for two years reduces the incidence of dental caries by 2 times. It has been established that as a result of controlled brushing of teeth in schoolchildren who previously suffered from chronic catarrhal gingivitis, the periodontal condition is normalized.*

Keywords: *Oral hygiene, toothpastes, toothbrushes, floss.*

OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIENASI ASOSLARI

**To'rayeva Feruza Xayriddinovna
Asatillayeva Nilufar Lazizbek qizi**

Abu Ali ibn Sino nomidagi Navoiy jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari

Anotasiya: *Og'iz bo'shlig'i gigienasi tish karieslari, periodontal kasalliklar va og'iz bo'shlig'i shilliq qavati kasalliklarining oldini olishda katta rol o'ynaydi. Adabiyotlarga ko'ra, ikki yil davomida kuniga ikki marta muntazam, nazorat ostida tishlarni yuvish tish kariyesini 2 barobarga kamaytiradi. Ilgari surunkali kataral gingivit bilan og'rigan maktab o'quvchilarining tishlarini nazorat ostida yuvish natijasida periodontal holat normallashtirildi.*

Kalit so'zlar: *Og'iz bo'shlig'i gigienasi, tish pastalari, tish cho'tkalari, iplar.*

ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

**Тураева Феруза Хайриддиновна
Асатиллаева Нилуфар Лазизбековна**

*преподавательницы Навоийского техникума общественного
здравоохранения имени Абу Али ибн Сины*

Аннотация: *Гигиене полости рта принадлежит большая роль в*





профилактике кариеса зубов, болезней пародонта и заболеваний слизистой оболочки рта. По данным литературы, регулярная контролируемая двухразовая ежедневная чистка зубов в течение двух лет снижает поражаемость зубов кариесом в 2 раза. Установлено, что в результате контролируемой чистки зубов у школьников, ранее страдавших хроническим катаральным гингивитом, нормализуется состояние пародонта.

Ключевые слова: *Гигиена полости рта, зубные пасты, зубные щетки, флоссы*

По данным литературы, регулярная контролируемая двухразовая ежедневная чистка зубов в течение двух лет снижает поражаемость зубов кариесом в 2 раза. Установлено, что в результате контролируемой чистки зубов у школьников, ранее страдавших хроническим катаральным гингивитом, нормализуется состояние пародонта. Между тем у 67-87% школьников отмечено неудовлетворительное гигиеническое состояние полости рта, что свидетельствует о недостаточном соблюдении ими гигиенических навыков. Неудовлетворительное состояние полости рта зависит не столько от нерегулярного ухода, сколько от неумения правильно чистить зубы (отсутствуют сведения о кратности чистки, продолжительности, направлениях движения щетки, выборе средств гигиены).

Опыт показывает, что необходимый уровень гигиенических навыков и систематический уход за полостью рта у детей может быть обеспечен только при содружестве стоматологов, воспитателей яслей и детских садов, учителей и родителей. Особого внимания требуют дети с зубочелюстными аномалиями, так как неправильное положение зубов и их скученность предрасполагают к возникновению кариеса зубов и болезней пародонта. В настоящее время повсеместно создаются кабинеты гигиены полости рта в школах. Наряду с обучением детей правильному уходу за полостью рта кабинет является методическим центром по распространению гигиенических знаний среди школьников. Этой же цели служат выставки гигиенических средств по уходу за зубами и полостью рта в целом, организация связи с домами просвещения, санитарно-гигиеническое воспитание медицинского персонала яслей, детских садов, школ, а также педагогов.

Требуется тщательный и постоянный контроль за гигиеническим состоянием полости рта у рабочих промышленных предприятий, связанных с профессиональными вредностями, а также групп населения с хроническими





общесоматическими заболеваниями, так как они создают неблагоприятный фон для развития и стоматологических заболеваний.

Средства гигиены. Для чистки зубов пользуются щетками, наставками, порошками, эликсирами, растворами для полосканий, зубочистками, зубными нитями (флоссами).

Зубные щетки применяются для удаления остатков пищи и мягких зубных отложений (зубного налета) со всех поверхностей и из межзубных промежутков. При выборе зубной щетки следует обратить особое внимание на высоту расположения, густоту и эластичность пучков щетины. Щетина не должна быть слишком высокой, так как это затруднит чистку щечных поверхностей больших коренных зубов. Щетки с густым расположением пучков затрудняют очистку межзубных промежутков.

При болезнях пародонта, сопровождающихся повышенной кровоточивостью десневых сосочков, детям, а также взрослым при повышенной стираемости твердых тканей зуба следует применять щетки с более мягкой (тонкой) щетиной. Лицам, у которых быстро образуется мягкий налет на зубах, рекомендуется пользоваться щетками с более жесткой щетиной. Рабочую часть зубной щетки делают из натуральной щетины или из синтетического волокна; и те и другие соответствуют необходимым требованиям, однако щетки из синтетического волокна обладают рядом преимуществ: синтетическое волокно более эластично, оно не набухает и быстро сохнет. В натуральной же щетине, имеющей в центре пустотелый канал, скапливается и развивается микрофлора.

Хранить щетки рекомендуется в индивидуальных стаканах щетиной вверх. Срок пользования одной щеткой с натуральной или синтетической щетиной не более 2-3 мес.

Зубочистки используются для удаления остатков пищи из межзубных промежутков. Они не должны оказывать вредного влияния на ткани полости рта. Получили распространение зубочистки из дерева для одноразового употребления и пластмасс. Они выпускаются в наборах.

Зубные пасты являются одним из наиболее распространенных средств гигиены полости рта. В их состав входят следующие основные ингредиенты:

- 1) абразивы, придающие пасте механическое очищающее свойство;
- 2) поверхностно-активные вещества, способствующие образованию пены при чистке зубов;
- 3) разбиватели (глицерин и др.), придающие пастам пластичность и вязкость;



4) связующие или желирующие вещества (крахмал, натрий-карбоксиметилцеллюлоза), предотвращающие расслоение паст;

5) различные добавки: отдушки, биологически активные и лекарственные вещества (фтор, микроэлементы, витамины и др.).

Все зубные пасты по назначению можно разделить на две группы: гигиенические и лечебно-профилактические.

Зубные порошки в основном обладают очищающими свойствами. С точки зрения лечебно-профилактического действия они ценности не представляют, так как введение в их состав лечебных добавок затруднено. В последние годы наметилась четкая тенденция к значительному сокращению выпуска зубных порошков из-за их повышенной абразивности и увеличению количества разнообразных зубных паст.

Зубные эликсиры - жидкое средство гигиены полости рта. Эликсиры представляют собой водные или спиртовые растворы, содержащие различного рода добавки: витамины, антисептики и другие вещества. Эликсиры обладают лишь дезодорирующими (освежающими) либо очищающими свойствами. Наряду с этим введение в состав эликсира некоторых лекарственных веществ, в частности фторида натрия, глюконата кальция и др., позволило добиться в эксперименте кариеспрофилактического эффекта. Можно предполагать, что подобное действие эликсиров будет подтверждено и в клинике.

Методы чистки зубов. Уход за полостью рта следует начинать с двухлетнего возраста, когда у ребенка формируется молочный прикус. Вначале ребенку лучше пользоваться зубной щеткой без порошка и пасты, чтобы не аспирировать их. Важно научить ребенка очищать каждый зуб со всех сторон. С 4-5 лет ребенок должен чистить зубы дважды: вечером перед сном и утром после завтрака. Движения щетки при чистке зубов должны быть направлены от шеек зубов в сторону режущих краев (бугров) коронки вертикально. Продолжительность чистки не менее 2,5-3 мин. Это объясняется тем, что плотно фиксированный зубной налет удаляется с поверхности зуба лишь через 30 с ее тщательной механической обработки. Правильность проводимой чистки может быть проверена путем окрашивания зубного налета йодсодержащими растворами или специальными красителями, а гигиеническое состояние определяется по индексам, которые позволяют дать объективную оценку.

Закрытие слепых ямок и фиссур герметиками

Герметизация слепых ямок и фиссур на жевательной поверхности





премоляров и моляров является действенной мерой по предупреждению кариеса зубов. По данным ряда авторов, таким способом обеспечивается снижение прироста кариеса на 90-95%. В основу этого метода профилактики положен принцип исключения контакта углеводов и микроорганизмов полости рта с эмалью фиссур.

Наиболее подходящим материалом для “запечатывания” фиссур является композиционный материал, а именно его жидкая фаза. Производится это следующим образом. Фиссуры зуба тщательно высушивают струей воздуха, обрабатывают специальной жидкостью для травления в течение 30-40 с, промывают дистиллированной водой и вновь тщательно высушивают. Затем фиссуры заполняют жидкой фазой (смесь двух жидкостей в равном количестве для консайза) композитного пломбирочного материала.

Твердение материала наступает через 40-45 с, после чего карборундовой головкой устраняют избыток и шлифуют материал на жевательной поверхности. Считают, что герметизация фиссур при использовании эвикрола и консайза действительна в течение 1-2 лет.

Тщательная гигиена полости рта в домашних условиях – это залог красивой и здоровой улыбки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бейер П., Майерс Ю. и др. Теория и практика сестринского дела в двух томах(Т.1):Учебное пособие. Пер. с англ. /Под ред. С.В. Лапик, В.А. Ступнина, В.А. Саркисовой. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2008. – 800с.
2. Душанов Б.А., Искандерова Ш.Т. Общая гигиена. Учебник. - Ташкент. Книга-журнал. 2008 год
3. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. и б. «Гигиена» Учебник для вузов, Москва. ГЭОТАР-Медиа. 2009г. 608с.
4. Кича Д. И., Дрожина Н. А., Фомина А. В. «Общая гигиена руководството к лабораторным занятиям». Москва. ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 288 с.

