

УДК 616.314-083:665.583

Р.Р. Дмитренко,

О.Л. Кушнір,

Я.В. Горицький

Вищий державний навчальний заклад
України "Буковинський державний
медичний університет", м. Чернівці

ГІГІЄНІЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ДОГЛЯДУ ЗА ПОРОЖНИНОЮ РОТА

Ключові слова: карієс, профілак-
тика, гігієна, лікування.

Резюме. У даній роботі описано основні причини захворювань
зубів та описано методи їх лікування та профілактики.

Мережа стоматологічних закладів у нашій країні щороку зростає. Тут проводиться значна практична і наукова робота, спрямована на профілактику і лікування зубів. Розроблено і широко впроваджуються планові заходи щодо профілактики стоматологічних захворювань:

фторування питної води, введення профілактичних добавок у раціон дітей, диспансерне спостереження за учнями, своєчасне виявлення і лікування зубів у дітей, рання діагностика і лікування захворювань слизової оболонки рота та ін.

Введення з метою профілактики протикарієсних добавок у раціон дітей і організація раціональної гігієни рота дала можливість зменшити захворюваність на карієс. Завдяки цьому покращився загальний стан здоров'я дітей. Усі ці заходи також сприяють збереженню зубів у дорослих.

Як індивідуальний засіб профілактики карієсу зубів і захворювань порожнини рота рекомендується повноцінне харчування (достатній вміст солей, білків, вітамінів А, В, В6, С, D2 та ін.), правильний режим (прогулянки на свіжому повітрі, різні ігри, заняття спортом (купання, перебування на сонці та ін.), своєчасний профілактичний огляд, а в разі потреби і лікування. Для своєчасної і правильної мінералізації зубів доцільно застосовувати уже готові препарати фосфору і кальцію, що легко засвоюється організмом (гіперфосфат кальцію, фосфрен та ін.), а також біологічний комплекс у вигляді морської капусти (сухої, консервованої, у кондитерських виробках, напівфабрикатах).

Значення гігієни порожнини рота не зводиться лише до механічного чищення зубів від нальоту і залишків їжі. Комплексні біохімічні, радіологічні, стенографічні та інші дослідження доводять, що систематичне чищення рота і видалення м'яких зубних відкладень сприяють фізіологічному процесу "визрівання" емалі зубів, при якому тканини зуба збагачуються фосфорно-кальцієвими солями, мікроелементами, стають міцнішими. Застосування спеціальних лікувально-профілактичних зубних паст регулює надходження тих чи інших

корисних елементів (фосфатів, кальцію, мікроелементів, вітамінів та ін..) у тканини зуба та пародонту. Регулярний догляд за порожниною рота добре впливає на слизову оболонку ясен. Масаж їх поліпшує кровообіг тканин і активізує у них обмінні процеси. Зрештою гігієна порожнини рота справляє косметичний та естетичний вплив на організм людини [1, 4].

Важливу роль відіграють і сучасні гігієнічні засоби. Більшість зубних паст за своїми лікувально-профілактичними властивостями відповідають кращим світовим стандартам. Однак одного вироблення зубних паст, навіть найсучасніших, не досить для розв'язання питання про масове прищеплення навиків гігієни порожнини рота. Треба, щоб кожен громадянин особисто піклувався про стан своїх зубів, своєчасно звертався до лікаря і дотримувався гігієнічних вимог порожнини рота. Про важливість виконання і неухильне дотримання основних гігієнічних правил повинні знати усі дорослі і діти. Лише за такої умови гігієна порожнини рота стане одним із наймасовіших методів профілактики різноманітних захворювань [2, 3, 5].

Значення догляду за порожниною рота і зубами.

Одним із найважливіших завдань охорони здоров'я є профілактика стоматологічних захворювань. Вона запобігає хворобам зубів і м'яких тканин порожнини рота, а також є профілактикою інших недуг, які часто спричиняються вогнищами інфекції у порожнині рота.

Стоматологічна профілактика складається з цілого комплексу заходів організаційного і профілактичного характеру, виконання всіх рекомендацій лікаря, організації своєчасних оглядів, лікування зубів та ін. Виняткового значення надається гігієні порожнини рота. Правильний і систематичний догляд за порожниною рота значною мірою забезпечує нормальну функцію і добрий стан жувального апарату, сприяє запобіганню захворювань зубів і м'яких тканин [5].

Гігієною порожнини рота займалися ще в

стародавні часи. У наукових процесах того часу описано інструменти, які застосовувались для чищення зубів (зубочистки, дерев'яні палички, розщеплені на кінці у вигляді щіточок та ін.) У працях Гіпократата є відомості про спеціальні полоскання для усунення запаху з рота. У Стародавньому Римі рот чистили зубочистками з маслового дерева, пташиного пір'я і срібла, застосовували різні ароматичні пілюлі та полоскання. У Греції були дуже поширені дерев'яні зубочистки. Ще й тепер багато народів Азії й Африки користуються гілками і корінням різних ароматичних рослин для догляду за зубами. Мешканці Австралії чистять зуби так званою зубовою смолою, зернами какао [2].

У Європі зубну щітку винайшли в середині XVI століття, а вже на початку XVIII століття у порадиниках щодо зуболікування з'явилися деякі рекомендації стосовно їх виготовлення та застосування. Для посилення очищувальної дії щітки здавна використовували різні порошки: подрібнене деревне вугілля, перепалені хлібні скоринки, подрібнену крейду, розтерті черепашки та інші речовини. На початку XX століття почали виготовляти спеціальні зубні порошки, до яких додавали різні ароматичні речовини. Потім мелену крейду почали замінювати карбонатом кальцію, який менше стирав тканини зубів. Згодом поряд із зубними порошками почали застосовувати зубні пасти. Крім порошоків і паст, у XIX і на початку століття для догляду за зубами широко застосовували різні полоскання для вибілювання зубів. Пізніше з'ясувалось, що вони негативно впливають на зуби. Тож історія розвитку гігієни порожнини рота досить обширна.

Найпоширенішим захворюванням зубів вважають карієс. У різних країнах світу він виникає у 80-99% людей. При цьому уражуються тверді тканини зубів; несприятливими умовами для розвитку і мінералізації зубів є неповноцінне харчування матері під час вагітності і годування, тривалі і часті захворювання дитини, недостатність вітамінів А, В, В6, D2, основних мінеральних речовин та мікроелементів у продуктах харчування і питній воді. Повною мірою впливають на зуби слина, зубний наліт, ферменти і продукти життєдіяльності мікробів, що населяють порожнину рота [1, 7, 13].

Багато дослідників вважають, що від надмірного вживання солодощів у дітей швидко псуються зуби. При цьому велике значення має час, коли ці солодощі їдять і як довго їх тримають у роті. Шкідливо їсти цукерки та інші солодощі в проміжках між сніданком, обідом та вечерею. Це викликає почуття ситості та втрату апетиту. А

ще тривале перебування солодощів і продуктів їх розпаду в роті дуже негативно позначається на зубах. У дітей, які зловживають цукерками, значно частіше буває карієс. Тому після солодкого треба добре прополоскати рот.

Зуб, уражений карієсом, поступово починає руйнуватися. Спочатку уражується поверхня емалі зуба, тобто з'являється крейдяна пляма. Процес проходить без болю і його ще можна зупинити. Якщо хвороба прогресує, то під впливом мікроорганізмів тканини зуба починають руйнуватися і в коронці утворюється дефект - порожнина. При цьому з'являється реакція на холодне, солодке, солоне і кисле. Від подальшого руйнування зуб може врятувати тільки пломбування. Якщо в цей період не звернутися до лікаря, то процес буде прогресувати. Хвороба може перейти у стадію запалення надкісничі (періодонт). Людина може втратити зуб.

Особливе значення має своєчасне лікування зубів у дітей, їх треба переконати, щоб не боялися лікувальних маніпуляцій. Тепер лікарі володіють достатнім арсеналом засобів, щоб зменшити або усунути біль під час лікування.

При пародонтозі уражуються навколорубні тканини - пародонт (звідси й назва хвороби). Цей процес розвивається поступово й непомітно. Пародонтоз найчастіше трапляється у людей середнього й старшого віку, але буває і в молодих. Основна ознака - запальний процес у яснах, які набрякають і кровоточать. Потім зуби розхитуються, ясна опускаються, шийка і корінь зуба оголюються. З ясен тече гній, з рота чути неприємний запах. Кісткова тканина розсмоктується, зуби розхитуються і випадають. Харчування таких людей порушується.

Пародонтоз виникає внаслідок порушення обміну речовин. Його розвитку сприяють захворювання серцево-судинної, ендокринної і нервової системи, неякісні протези, неправильне змикання і розміщення зубів. Тому в профілактиці та лікуванні пародонтозу значну роль відіграє правильна гігієна порожнини рота. Кожен повинен пам'ятати, що лише при своєчасному виявленні і лікуванні пародонтозу можна припинити руйнівний процес.

Чимале занепокоєння у людей викликає зубний камінь. Зубний камінь - це білково-кристалічні вапняні відкладення. Вони зумовлені недостатнім природнім або штучним чищенням зубів, а також запаленням краю ясен.

Масові огляди населення показали, що відкладення зубного каменю зустрічається в середньому в 75-80% осіб усіх вікових груп.

Останніми роками більшість дослідників дійшла висновку про те, що систематичний і пра-

вильно організований догляд за порожниною рота є невід'ємною частиною профілактичних заходів.

Зараз раціон населення (зокрема дітей) складається зі страв (каш, котлет, хліба та ін.), на пережовування яких не потрібно великих зусиль. Замість того, щоб після обіду з'їсти тверде яблуко чи сиру моркву, які сприяють слиновиділенню і жуванню, під час якого очищаються зуби, діти і дорослі часто їдять різні тістечка, вживають кислі компоти. Внаслідок цього в порожнині рота скупчується багато клейких харчових залишків, які є добрим живильним середовищем для мікробів. Під впливом бактерій залишки їжі бродять і гниють. Вони є однією з основних причин неприємного запаху з рота і разом із епітеліальними клітинами служать основою для утворення зубних відкладень.

Масові огляди переконливо свідчать, що систематичний догляд за зубами має профілактичне значення не тільки в запобіганні захворювань зубів, а й зниженні ряду інших захворювань. Наприклад, при регулярному догляді за зубами менше загострюються хронічні тонзиліти, відступають атаки ревматизму.

Систематичний догляд за порожниною рота значно знижує частоту захворювання зубів.

Проте це зовсім не означає, що коли почати регулярно чистити зуби, то карієс одразу ж перестане розвиватися. Механізм розвитку цього захворювання складний і в ньому беруть участь багато інших факторів: спадковість, опірність організму, режим харчування та ін. Можна зробити висновок, що тільки тривале проведення гігієни порожнини рота (протягом 1,5-2 років) дає помітні наслідки.

Не менш важливо з'ясувати, як впливає гігієна порожнини рота на слизову оболонку ясен. Частота гінгівітів та інших захворювань пародонту в учнів, які систематично чистили зуби, була в кілька разів менша.

Захворюваність тканин пародонта за відсутності регулярного догляду за порожниною рота переважно супроводжується масивними відкладеннями на зубах. Чистити зуби треба обов'язково систематично і регулярно. Адже поширення карієсу зубів і захворювання пародонту за відсутності догляду за порожниною рота або при нерегулярному його проведенні практично однакове. Отже, тільки тривала і регулярна гігієна порожнини рота дає певну користь.

Засоби для догляду за порожниною рота.

Сучасні засоби для догляду за порожниною рота поділяються на зубні порошки, зубні пасти і зубні еліксири. Без них неможлива ефективна гігієна порожнини рота.

Основними компонентами будь-якого порошку є хімічно осаждена крейда. До неї додають якусь запашну речовину, що освіжає порожнину рота (м'ятну, анісову, гвоздичну, евкалиптову олію, ментол та ін.) До складу лікувальних порошоків входить ще сода, хлористий амоній та інші препарати, які нейтралізують продукти життєдіяльності мікробів [4].

Останнім часом обсяг промислового виробництва зубних порошоків значно скоротився, тому що користуватися ними не зовсім зручно, адже при систематичному дотику з щіткою вони забруднюються.

Крім того, порошки більше стирають емаль, ніж зубні пасти. Зубна паста, складається з хімічно чистої крейди, гліцерину, зв'язуючого (тилози) компонента, антисептика, поверхнево активних та запашної речовин. Залежно від кількості і виду поверхнево-активних речовин пасти розподіляють на: піняві, слабо піняві і не піняві. До складу лікувально-профілактичних зубних паст, крім основних компонентів, входять біологічно активні домішки (солі, ферменти, екстракти лікарських рослин, вітаміни, мікроелементи та ін.)

Рекомендації щодо догляду за порожниною рота і використання різних гігієнічних засобів.

Зубна щітка виконує основну функцію в догляді за зубами. Вона має свою, досить велику історію ще 300-400 років до нашої ери народи Азії, Африки, Південної Америки використовували пристосування, подібні до зубної щітки. Зубна щітка, або як її тоді називали "зубний віник", вперше з'явилася в країнах Європи в 17 столітті. Приблизно в 18 столітті зубні щітки стали застосовувати і в Росії. Незважаючи на такий "солідний" вік, зубна щітка і до теперішнього часу залишається незмінним інструментом для механічного видалення із зубних рядів і міжзубних проміжків м'якого нальоту і залишків їжі. Без зубної щітки неможливо здійснювати гігієнічні заходи. Зубна щітка складається з ручки і головки (робочої частини), на якій укріплені пучки щітинок, розташовані рядами. Є кілька видів щіток - залежно від величини і форми головок, довжини і калібру щетини, її густоти та якості. Розташування щітинок частіше всього буває горизонтальне, увігнуте, опукле, збільшене на дистальному кінці. Існують і інші види щіток - з вигнутими ручками, з вигнутою головкою і т.д. Найпоширеніші зубні щітки зі свинячої щітини практично зникли, їх замінили щітки з синтетичних матеріалів. Ручка і головка щітки зазвичай виготовляються з кольорової або прозорої пластмаси. Щітки з синтетичних матеріалів (капрону, нейлону) більш міцні, вони краще піддаються обробці і практично не

стирають тканини зубів [3].

В останні роки за кордоном і в нашій країні з'явилися електричні зубні щітки. Автори, які запропонували їх, обґрунтували необхідність чищення зубів за допомогою електричних щіток тим, що за той же період часу вони здійснюють у багато разів більше вібраційних і чистячих рухів, ніж при ручному чищенні зубів. Це нібито сприяє більш повноцінній гігієні порожнини рота, так як крім очищення зубів під час гігієнічних маніпуляцій, проводиться вібраційний масаж слизової оболонки ясен, що поліпшує кровообіг і сприяє посиленню обмінних процесів [2, 10, 11, 12, 15, 16].

Однак треба пам'ятати, що електромасаж ясна до певної міри сильнодіючий засіб, тому перед тим, як придбати електричну зубну щітку, необхідно порадитися з лікарем.

Щітку треба тримати в цілковитій чистоті, щоб вона не стала джерелом інфекції. Зубна щітка - предмет суто індивідуального користування. Ні в якому разі не можна користуватися однією щіткою двом і більше особам, навіть якщо вони є родичами. Нову щітку треба старанно вимити, а потім добре намиленою залишити на ніч у склянці і вранці прополоскати. Після користування зубну щітку необхідно ретельно вимити з милом. В проміжках між чищенням зубів щітка може перебувати в склянці або чашці, які також повинні бути індивідуальними. Є багато рекомендацій, як зберігати щітку в склянці: вгору голівкою, вниз голівкою, всередині спеціального футляра, всунути в скляну пробірку, намиленою, обсіпані сіллю і т.д.). Мікробіологічними дослідженнями показано, що на щетині будь-якої зубної щітки знаходиться велика кількість мікробів, що потрапляють на неї з порожнини рота, з повітря. Користуватися вже спрацьованими щітками не можна, вони не виконують очисних функцій. Цього робити не слід, бо така щітка не дає можливості очистити поверхню зубів від м'яких відкладень навіть на 15-45%.

При виборі зубної щітки треба враховувати вік людини, а також стан зубів і м'яких тканин порожнини рота. Дітям краще користуватися маленькою щіткою, щоб можна було маніпулювати в порожнині рота, послідовно очищаючи зуби з усіх боків.

При деяких захворюваннях твердих тканин зуба (підвищене стирання, ерозія емалі, клиновидні дефекти, гіпоплазія емалі), а також при ураженні слизової оболонки порожнини рота (пародонтоз, гінгівіти, різні стоматити) треба користуватися м'якою зубною щіткою, попередньо порадившись з лікарем.

Щодо часу чищення зубів існують різні пора-

ди. Одні рекомендують чистити зуби вранці, інші - увечері. Це питання не принципове. Найголовніше - систематично, правильно і регулярно доглядати за порожниною рота, бо періодичне чищення зубів не дає хороших наслідків. Зубний наліт просочується солями і не знімається щіткою. Тільки регулятивний масаж може уберегти зуби від захворювань. Більшістю зубних паст можна чистити зуби двічі на день. Вранці чистять зуби після сніданку, а ввечері - після вечері. Рух щіткою під час чищення роблять по осі зуба, захоплюючи частину ясен і водночас масажуючи м'які тканини. Це сприяє поліпшенню кровообігу в слизовій оболонці, зміцнює її.

Починати чистку треба спочатку на одному боці з великих кутніх зубів і потім, послідовно захоплюючи по 2-3 зуби, переміщати щітку у бік передніх зубів. У частині одних і тих самих треба зробити 5-8 парних рухів і лише потім перемістити щітку далі. Таку саму маніпуляцію повторюють на другому боці обох щелеп. Після цього послідовно чистять піднебіння, язикові і жувальні поверхні зубів. Особливо старанно треба чистити язикові поверхні зубів, бо саме на них найбільше нагромаджується і відкладається зубний наліт. Зубна щітка повинна проникати у міжзубні проміжки. Уся процедура разом із ретельним полосканням займає не менше 2,5-3 хв. При додержанні цих умов ступінь очищення зубів від нальоту буде досить добрим.

Кожна людина повинна пам'ятати, що спеціальні зубочистки не можна замінювати булавками, голками та іншими металевими предметами. Застосування таких "зубочисток" може привести до травм ясен. Користуватися зубочисткою треба дуже обережно, щоб не поранити зубні сосочки. Перед цим потрібно добре прополоскати рот.

Важливе місце у комплексі гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів займає пальців масаж ясен. Він усуває постійні явища у тканинах ясен, посилює обмінні процеси і сприяє виведенню патологічних продуктів обміну. Багато вчених цілком справедливо вважають масаж ясен одним із найдійовіших засобів профілактики захворювань пародонту. Правильний масаж підвищує стійкість тканин пародонту проти шкідливих паразитів, поліпшує живлення тканин. Масаж здійснюють за допомогою вказівного і великого пальців. Ними захоплюють зовнішню (губну, щічну) і внутрішню (піднебінну або язикову) поверхні альвеолярного відростка щелеп [2, 3, 4, 5, 6].

Масаж здійснюють від центру щелеп і поступово переміщують пальці на бічні їх сторони. Рух пальців здійснюють від основи альвеолярного

відростка до зубів, тобто на верхній щелепі згори вниз, а на нижній - знизу вгору. Масажування повинно бути безболісним. Легкі рухи пальців під час масажування мають бути круговими. Це найефективніша форма масажу, бо при ній пальці повторюють фізіологічні рухи процесу масажування. Масаж проводять послідовно на кожній щелепі. Він ефективний лише при системному застосуванні.

Отже, масаж ясен необхідно робити регулярно, не менше одного разу на день, найкраще перед сном після чищення зубів і полоскання рота. Обов'язковою умовою є попереднє видалення зубного каменю, бо в іншому випадку масаж буде малоефективним, а то й шкідливим, оскільки при цьому може травмуватись слизова оболонка ясен.

Література. 1. Данилевский Н.Ф., Магид Е.А., Мухин Н.А., Миликевич В.Ю. Заболевания пародонта: Атлас.- М.: Медицина, 1993.-320 с. 2. Иванов В.С. Заболевания пародонта.- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Медиц. информ. агентство, 1998.- 296 с. 3. Иорданишвили А.К., Ковалевский А.М. Пульпиты: Учебное пособие.- СПб.: "Нормедиздат", 1999. - 88 с. 4. Иоффе Е. Зубоврачебные заметки.- Нью-Йорк-Санкт-Петербург, 1999.- 215 с. 5. Леман К., Хельвиг Э. Основы терапевтической и ортопедической стоматологии / Под ред. СИ. Абакарова, В.Ф. Макеева. Пер. с нем.- Львов: ГалДент, 1999.- 262 с. 6. Лукиных Л.М. Кариес зубов (этиология, клиника, лечение, профилактика). 2-е изд.- Н.Новгород: Изд-во НГМА, 1999.- 186 с. 7. Луцкая И.К. Практическая стоматология: Справ. пособие.- Мн.: Беларуская навука, 1999.- 360 с. 8. Мороз Б.Т., Салова А.В., Перькова Н.И. и др. Основы современной эндодонтии: Учебное пособие для врачей.- СПб., 1999.-70 с. 9. Николишин А.К. Современная эндодонтия практического врача.- Полтава, 1997.- 112 с. 10. Тера-

певтическая стоматология: Учебник / Под ред. Ю.М. Максимовского.-М.: Медицина, 2002.-640 с. 11. Терапевтическая стоматология: Учебное пособие / Под ред. проф. Л.А. Дмитриевой.- М.: МЕДпресс-информ, 2003. -896 с. 12. Терапевтическая стоматология. Учебник для студентов медицинских вузов / Под ред. Е.В.Боровского.- М.: Медицинское информ. агентство, 2003.- 840 с. 13. Хельвиг Э., Климец Й., Аттин Т. Терапевтическая стоматология. Под ред. А.М. Политун, Н.И. Смоляр. Пер. с нем.- Львов: ГалДент, 1999.- 409 с. 14. Хоменко Л.А., Биденко Н.В. Практическая эндодонтия: инструменты, материалы и методы.- М.: Книга плюс, 1999.- 128 с. 15. Цепов Л.М., Клименко И.И., Тургенева Л.Б., Николаев А.И. Физиотерапия стоматологических заболеваний: Учебное пособие.- Смоленск: СГМА, 1997.- 50 с. 16. Цепов Л.М., Николаев А.И. Диагностика и лечение заболеваний пародонта.- Смоленск: СГМА, 1997.- 170 с.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Р.Р. Дмитренко, А.Л. Кушнир, Я.В. Горицкий

Резюме. В данной работе описаны основные причины заболеваний зубов и описаны методы их лечения и профилактики.

Ключевые слова: кариес, профилактика, гигиена, лечение.

HYGIENIC MEANS FOR ORAL CARE

R.R. Dmytrenko, O.L. Kushnir, Ya. V. Horytsky

Abstract. This paper describes the main causes of dental diseases and described methods of treatment and prevention.

Key words: dental caries, prevention, hygiene, treatment.

Higher State Educational Establishment of Ukraine "Bukovinian State Medical University", Chernivtsi

Clin. and experim. pathol. - 2016. - Vol.15, №1 (55). -P.184-188.

Надійшла до редакції 10.02.2016

Рецензент – проф.Л.І. Власик

© Р.Р. Дмитренко, О.Л. Кушнир, Я.В. Горицкий, 2016