

*Косаревская П. Л.*  
**ГИГИЕНА ЯЗЫКА КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ УХОДА  
ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА**

*Научный руководитель: ассист. Дегтярёва М. И.*  
*1-я кафедра терапевтической стоматологии*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Квинтэссенцией современной стоматологии является профилактика. Богатое разнообразие средств и предметов гигиены полости рта сейчас доступно каждому на прилавках любого гипермаркета, здоровая и красивая улыбка уже стала неотъемлемым атрибутом в нашем прогрессивном обществе и многие достаточно внимательно подходят к уходу за ней. Гораздо реже при этом уделяется внимание гигиене языка, многие не понимают смысла и важности этой процедуры и пропускают ее. А между тем, исследования показывают, что именно язык наиболее подвержен появлению налета, так как на его поверхности расположены многочисленные сосочки, ямочки и бороздки, в которых и происходит основное скопление остатков пищи и микроорганизмов. Чистка языка помогает избавиться от огромного количества патогенных микроорганизмов, вызывающих различные заболевания в полости рта.

**Цель:** определить распространенность применения специальных средств для гигиены языка и влияние гигиены языка на здоровье полости рта.

**Материалы и методы.** В ходе работы был использован метод социологического опроса, реализуемый путем интервьюирования и анонимного анкетирования респондентов. В исследовании приняли участие студенты Белорусского государственного медицинского университета, медицинские работники г. Минска и г. Поставы (55% опрошенных), а также представители других профессий г. Минска и г. Поставы (45% опрошенных). Всего в исследовании приняли участие 205 респондентов. Для оценки осведомленности анкетированных о гигиене языка и выяснения проводимых ими мероприятий составлены вопросы о частоте, средствах, методах чистки языка, возможных жалобах пациентов. Для проведения исследования использовалась специально разработанная анкета. Статистическая обработка проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** В результате анкетирования было выяснено, что опрошиваемые достаточно хорошо осведомлены о необходимости чистки зубов, 69% из них чистят зубы 2 раза в день, 27% - 1 раз в день и 4% - 1 раз в несколько дней, при этом каждый день чистят язык только 36% опрошенных. На вопрос о том, почему респонденты не чистят язык, большинство ответило, что не понимают зачем это делать, не видят смысла в очищении языка (49%), 37% респондентов затрудняются чистить язык вследствие рвотного рефлекса, 14% утверждают, что им не хватает времени на чистку языка. На вопрос о том, могут ли, по мнению опрошиваемых, микроорганизмы, накапливающиеся на языке, оказать негативное влияние на зубы, 88% дали положительный ответ и 12% отрицательный. Также 44% опрошенных отметили, что имели или имеют жалобы на неприятный запах изо рта. Из тех, кто чистит язык, 46% используют для этого щетки той же щётки, которой чистят зубы, 48% пользуются специальными резиновыми вставками на обратной стороне головки зубной щётки, 4% используют скребок для языка, 2% чистят язык столовой ложкой.

**Выводы.** Результаты проведенного анкетирования показали, что респонденты плохо осведомлены о важности чистки языка, многие из них вовсе не чистят язык, а даже те, кто чистит, делают это неправильно, используя для этого щетки зубной щетки. Многие из них догадываются, что налет на языке отрицательным образом влияет на здоровье полости рта, но четкого смысла в его очищении они не видят, по этой причине большинство игнорирует чистку языка.