

А.К. Долганова
**ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА: ПРАВИЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД
НА ПРОСТЫЕ ВЕЩИ**

Научный руководитель: ст. преп. А.В. Менжинская-Войтова
Кафедра иностранных языков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

А.К. Dolganova
**HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE: BONNE VISION
SUR LES CHOSES SIMPLES**

Chef du travail scientifique: maître de conférences A.V. Menjinskaya-Voitova
Chaire des langues étrangères
Université médicale d'État du Bélarus, Minsk

Резюме. Здоровье полости рта напрямую влияет на здоровье всего организма в целом. Некоторые общие состояния могут быть следствием плохой гигиены полости рта: сердечно-сосудистые заболевания, респираторные инфекции, сахарный диабет и другие. Профилактическая работа на тему «Гигиена полости рта» – залог здоровья и долголетия.

Ключевые слова: гигиена, выбор, средства, профилактика, здоровье.

Résumé. La santé bucco-dentaire affecte directement la santé de tout l'organisme dans son ensemble. Certaines affections générales peuvent être les conséquences d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire: maladies cardiovasculaires, infections respiratoires, diabète et autres. Le travail préventif sur le thème de l'hygiène bucco-dentaire est la clé de la santé et de la longévité.

Mots clés: l'hygiène, le choix, les produits, la prévention, la santé.

L'actualité de la recherche. Selon la définition de l'hygiène bucco-dentaire par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), elle constitue un ensemble de pratiques visant à assurer une bonne santé de la sphère buccale. Une bonne hygiène des dents permet de remplir leur fonction dans les meilleures conditions. Certaines affections générales peuvent être les conséquences d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire: maladies cardiovasculaires, infections respiratoires, diabète, obésité, accouchements prématurés. Les savants des universités de Helsinki et de Karolinska de Suède considèrent qu'une mauvaise hygiène bucco-dentaire augmente considérablement le risque de décès par cancer. Si la bouche et les dents ne sont pas nettoyées, la plaque dentaire se dépose sur les dents et sur tout le long de la ligne de gencive. Mais ce qui est très grave, c'est qu'elle peut dépasser le stade de la bouche pour s'infiltrer dans le reste du corps. Les bactéries vont se fixer sur des organes vitaux comme le cœur, le cerveau, les articulations, les reins et les poumons. Une bonne santé bucco-dentaire se caractérise par l'absence de douleur, d'infection, de lésion et de pathologies comme la parodontite, la gingivite et les caries. Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), 60 à 90% des élèves dans le monde et près de 100% des adultes ont des caries!

Le but de la recherche. Étudier le matériel sur le thème et développer les connaissances sur l'hygiène bucco-dentaire comme le moyen de la prévention des troubles bucco-dentaires.

Les tâches de la recherche:

1. Étudier les moyens de l'hygiène bucco-dentaire.
2. Faire l'analyse de l'état de la prévention des maladies bucco-dentaires chez les enfants et les adultes.
3. Elaborer des mesures de base de la prophylaxie.

Matériel et méthodes. Des articles scientifiques ont été étudiés. Une enquête a été menée sur la plateforme Google Forms, à laquelle 154 personnes ont participé. Les données ont été évaluées et traitées à l'aide de Microsoft Excel. Les méthodes essentielles utilisées dans la recherche sont l'analyse, l'enquête, la généralisation, le sondage, la description, la comparaison.

Résultats. Le marché non alimentaire moderne regorge de divers produits d'hygiène bucco-dentaire, mais peu de gens savent quoi, quand et comment les utiliser. Les produits d'hygiène bucco-dentaire pour bébé ne seront pas les mêmes que les produits d'hygiène bucco-dentaire pour une personne âgée ou un adulte. Nous avons étudié en détail le matériel sur le thème du travail scientifique et nous avons offert les conseils nécessaires pour former une bonne vision de l'hygiène bucco-dentaire pour différents âges. Nous avons fait et analysé une enquête parmi les étudiants de la faculté de stomatologie avec des questions sur l'hygiène bucco-dentaire:

Question 1: «Quelle brosse à dents utilisez-vous?». Réponses: brosse à dents électrique (17 personnes; 11%), brosse à dents manuelle (137 personnes; 89%);

Question 2: «Quel dentifrice utilisez-vous?». Réponses: dentifrice tout usage (85 personnes), dentifrice thérapeutique (31 personnes), dentifrice pour dents sensible (36 personnes), dentifrice au fluor (51 personnes), dentifrice blanchissant (39 personnes), ils ne font pas attention (2 personnes);

Question 3: «Utilisez-vous des produits d'hygiène bucco-dentaire supplémentaires?». Réponses: bain de bouche (60 personnes), fil dentaire (87 personnes), cure-dents (34 personnes), hydropulseur (10 personnes), brosse à dents mono-touffe (6 personnes), brossette interdentaire (8 personnes), mousse nettoyante bucco-dentaire (3 personnes), gratte langue (14 personnes), élixir dentaire (3 personnes), gel reminéralisant (10 personnes), ils n'utilisent pas (37 personnes);

Question 4: «A quelle fréquence vous brossez-vous les dents?». Réponses: plus de 2 fois par jour (13 personnes; 9%), 2 fois par jour (111 personnes; 72%), 1 par jour (28 personnes; 18%), moins d'une fois par jour (2 personnes; 1%);

Question 5: «Combien de temps vous brossez-vous les dents?». Réponses: moins d'1 minute (3 personnes; 2%), 1 minute (36 personnes; 23%), 2–3 minutes (100 personnes; 65%), plus de 3 minutes (15 personnes; 10%);

Question 6: «À quelle fréquence changez-vous votre brosse à dents (tête de brosse à dents électrique)?». Réponses: une fois par mois (6 personnes; 4%), une fois tous les 3 mois (97 personnes; 63%), une fois tous les 6 mois (41 personnes; 27%), une fois par an (7 personnes; 4%), moins d'une fois par an (1 personnes; 1%), jamais (2 personnes; 1%);

Question 7: «À quelle fréquence allez-vous chez le dentiste?». Réponses: plus d'une fois tous les 6 mois (20 personnes; 13%), une fois tous les 6 mois (38 personnes; 25%), une fois par an (55 personnes; 36%), moins d'une fois par an (41 personnes; 26%);

Question 8: «Avez-vous ressenti une gêne dans la cavité buccale au cours des 6 derniers mois?». Réponses: oui (68 personnes; 44%), non (86 personnes; 56%).

Sur la base des résultats de l'enquête, nous avons découvert comment les gens se rapportaient à leur hygiène bucco-dentaire, quels moyens ils utilisaient et quels problèmes dentaires ils avaient.

Conclusion: selon les résultats de l'enquête, environ 44% des répondants ont ressenti une gêne dans la cavité buccale au cours des 6 derniers mois. Cela prouve que les bases de la dentisterie préventive pour différents âges sont pertinentes à ce jour et nécessitent une étude approfondie. L'un des meilleurs moyens pour garder une bouche saine et proper est de se brosser les dents régulièrement, 2 fois par jour et pendant 2 minutes minimum; d'utiliser des produits et ustensiles dédiés au nettoyage de la zone buccale et adaptés à ses besoins; d'utiliser du fil dentaire ou des brossettes interdentaires pour retirer le tartre et nettoyer les zones que la brosse à dents ne peut pas atteindre; d'avoir une alimentation saine, riche en vitamines A et C, pour soutenir la bonne santé des dents et des gencives. À notre avis, il est nécessaire de mener un travail préventif sur le thème de l'hygiène bucco-dentaire. Il serait bien que les gens se concentrent là-dessus, car une bonne hygiène bucco-dentaire est la clé de la santé et de la longévité.

Littérature

1. L'hygiène bucco-dentaire passe par des produits adaptés [Resourse numérique] – L'adresse de la resourse: <https://www.medicament.com/blog/hygiene-bucco-dentaire-produits-adaptes/>. (la date de l'accès: 10.04.2022).
2. Les soins courants du quotidien pour une bonne hygiène buccale [Resourse numérique] – L'adresse de la resourse: <https://centre-dentaire-magenta.com/content/les-soins-courants-du-quotidien-pour-une-bonne-hygiene-buccale>. (la date de l'accès: 11.04.2022).