

А. И. Селицкая

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ КУРЕНИЯ, ПИТАНИЯ, ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА КАК СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ПО- ЛОСТИ РТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

*Научные руководители: канд. мед. наук, доц. И. М. Сёмченко,
ассист. О. Н. Пронорович*

*2-я кафедра терапевтической стоматологии,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Резюме. В работе представлены результаты оригинального исследования уровня осведомлённости студентов о влиянии курения, питания, гигиены полости рта на здоровье. Произведен анализ факторов, составляющих здоровый образ жизни и влияющих на здоровье полости рта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, курение, питание, гигиена, стоматология.

Resume. Results of original study of students' awareness level on the impact of smoking, nutrition, oral hygiene to health. The analysis of the factors that make up a healthy lifestyle and the impact on oral health.

Keywords: healthy lifestyle, smoking, nutrition, hygiene, dentistry.

Актуальность. Процесс получения высшего медицинского образования характеризуется высокими требованиями к студентам, в том числе, к состоянию их здоровья [1, 2, 3]. Формирование здорового образа жизни среди студентов-медиков является одним из направлений профессиональной подготовки будущих врачей, в чьи обязанности входит профилактическая работа с населением [4, 5, 6]. Уровень знаний и представлений студентов о здоровом образе жизни является важным в контексте их будущей профессиональной деятельности [7, 8, 9].

Цель: проанализировать уровень осведомлённости студентов о влиянии курения, питания, гигиены на здоровье.

Задачи:

1. Провести анкетирование студентов-медиков.
2. Оценить результаты анкетирования.
3. Анализ факторов курения, питания, гигиены как составляющих здорового образа жизни.

Материал и методы. Нами было проведено анкетирование 106 студентов в возрасте 20-24 года. Анкета включала вопросы о курении, привычках питания и гигиены полости рта. В нашей работе будут представлены результаты оценки компетенций студентов-медиков в вопросах сохранения здоровья посредством контроля за фактором питания, отказа от курения, соблюдения правил гигиены полости рта.

Результаты и их обсуждение. Из опрошенных студентов курят 22,6% (24 студента). Большинство студентов (93,4%) считает, что существует взаимосвязь курения и заболеваний полости рта. Только 24,5% считает, что соблюдает правильный режим питания, при этом 82,1% принимает пищу 3 и более раз в день. 56,6% всегда и 35,9% иногда перекусывают между основными приемами пищи. В рационе преоб-

ладает углеводистая пища у 58,5%, белковая у 34%, растительная – у 7,5% опрошенных. Среди опрошенных 60,4% считает, что следует употреблять 50 г сахара в день, 25,5% - 100 г сахара в день, лишь 14,2% считает, что следует употреблять 150-300 г сахара в день. Вообще не употребляют сладкие газированные напитки 34% опрошенных, изредка употребляют 48,1%, регулярно – 17,9%. 92,5% опрошенных считают, что количество употребляемой соли влияет на состояние здоровья. 51,9% считает, что следует употреблять 6 г соли в день, 32,1% - 10 г в день, 16% считает, что можно употреблять 15 и более граммов соли в день. Только 4,7% опрошенных чистят зубы 1 раз в день, а 84,8% чистят зубы – 2 раза в день. 10,5% опрошенных чистят зубы более 2 раз в день. 8,5% опрошенных чистят зубы по 1-2 минуты; 48,1% - по 2-3 минуты; 30,2% - по 3-4 минуты; 13,2% - по 4-5 минут и более. Контролируют качество чистки зубов с помощью индикаторов зубного налета в домашних условиях 23,6% опрошенных.

Выводы:

- 1 Распространённость курения среди студентов-медиков составляет 22,6%, при этом большинство (93,4%) признают вред курения.
- 2 Только 24,5% студентов-медиков считает, что соблюдает правильный режим питания, а у большинства (58,5%) в рационе преобладает углеводистая пища.
- 3 Регулярно употребляют сладкие газированные напитки 17,9% студентов.
- 4 Большинство студентов (84,8%) чистят зубы 2 раза в день, при этом контролируют качество чистки зубов с помощью индикаторов зубного налета в домашних условиях всего 23,6%.

A. I. Selitskaya

ANALYSIS OF SMOKING, DIET, ORAL HYGIENE AS COMPONENTS OF HEALTHY LIFESTYLE AND ORAL HEALTH AMONG MEDICAL STUDENTS

Tutors: Associate professor I. M. Semchenko,

assistant O. N. Pronorovich

2nd Department of Therapeutic Dentistry,

Belarusian State Medical University, Minsk

Литература

1. Леус, П.А. Профилактическая коммунальная стоматология / П. А. Леус. – М., 2008. – 444 с.
2. Гигиена детей и подростков: Учебник / под ред. Г. Н. Сердюковской. - М.: Медицина, 1989. -320 с.
3. Степанова И. В. Санитария и гигиена питания / И. В. Степанова. - СПб.: Троицкий мост, 2010. – 224 с.
4. Shah, A.H. &ElHaddad, S.A. Oral hygiene behavior, smoking, and perceived oral health problems among university students / A.H. Shah, S.A. ElHaddad // Journal of International Society of Preven-

70-я Международная научно-практическая конференция студентов и молодых учёных
"Актуальные проблемы современной медицины и фармации - 2016"

tive & Community Dentistry. – 2015. – Vol. 5, № 4. – P. 327–333.

5. Santos, A. et al. Self-reported Oral Hygiene Habits in Smokers and Nonsmokers Diagnosed with Periodontal Disease / A. Santos et al. // Oral Health & Preventive Dentistry. – 2015. – Vol. 13, № 3. – P. 245–251.

6. Skorupka, W. et al. Assessment of oral hygiene in adults / W. Skorupka et al. // Central European Journal of Public Health. – 2012. – Vol. 20, № 3. – P. 233–236.

7. Bruno-Ambrosius, K. Swanholm, G. & Twetman, S. Eating habits, smoking and toothbrushing in relation to dental caries: a 3-year study in Swedish female teenagers / K. Bruno-Ambrosius, G. Swanholm, S. Twetman // International Journal of Paediatric Dentistry / the British Paedodontic Society and the International Association of Dentistry for Children. – 2005. – Vol. 15, № 3. – P. 190–196.

8. Kaye, E.K. et al. The Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet and New and Recurrent Root Caries Events in Men / E.K. Kaye et al. // Journal of the American Geriatrics Society. – 2015. – Vol. 63, № 9. – P. 1812–1819.

9. Polk, D.E. Smoking tobacco products daily may increase adults' caries increment over 4 years / D.E. Polk // The Journal of Evidence-Based Dental Practice. – 2015. – Vol. 15, № 1. – P. 37–38.