

Формирование знаний в области стоматологической грамотности у детей дошкольного и школьного возраста: методический аспект

Р. С. Цыганок

ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья имени Н. А. Семашко»,
105064, Россия, г. Москва, ул. Воронцово Поле, д. 12, стр. 1

Аннотация

Введение. Стоматологические заболевания у детей являются серьезной проблемой общественного здравоохранения. При этом многие из них предотвратимы путем профилактической работы, основанной на формировании и закреплении в раннем детском возрасте знаний и навыков ухода за полостью рта. Цель работы – рассмотреть методические особенности организации просветительской деятельности среди детей дошкольного и школьного возраста, направленной на формирование стоматологической грамотности и навыков правильного ухода за полостью рта.

Материалы и методы. Особенности методологических подходов к организации обучающих мероприятий среди детей дошкольного и школьного возраста по вопросам стоматологической грамотности и ухода за полостью рта изучены методом генерализации данных, имеющихся в научной литературе по теме стоматологической грамотности населения. Для выявления факторов и последствий формирования и поддержания практик ухода за полостью рта применен метод анализа причинно-следственных связей.

Результаты. Исследование показало, что знания и навыки в области стоматологического здоровья следует начинать формировать с детского дошкольного возраста. Возрастные особенности определяют методические подходы к организации обучающих мероприятий и проведению занятий с дошкольниками и школьниками, требуют участия педагогов и родителей в процессе формирования навыков ухода за полостью рта и прочим.

Ключевые слова. Стоматология, медицинская грамотность, дети дошкольного и школьного возраста, уход за полостью рта.

Для цитирования: Цыганок, Р. С. Формирование знаний в области стоматологической грамотности у детей дошкольного и школьного возраста: методический аспект // Здоровье мегаполиса. – 2022. – Т. 3. – № 4. – С. 25–31 doi: 10.47619/2713-2617.zm.2022.v.3i4; 25–31

Formation of knowledge in the field of dental literacy in preschool and school-age children: methodological aspect

R.S. Tsyganok

FSSBI «N.A. Semashko National Research Institute of Public Health»,
12-1, Vorontsovo Pole St., 105064, Moscow, Russian Federation

Abstract

Introduction. Dental diseases in children are a serious public health problem. At the same time, many of them are preventable through preventive work based on the formation and consolidation of knowledge and skills in oral care in early childhood. The purpose of the work is to consider the methodological features of the organization of educational activities among preschool and school-age children aimed at the formation of dental literacy and skills of proper oral care.

Materials and methods. The features of methodological approaches to the organization of educational activities among preschool and school-age children on dental literacy and oral care have been studied by generalizing the data available in the scientific literature on the topic of dental literacy of the population. To identify the factors and consequences of the formation and maintenance of oral care practices, the method of causal relationship analysis was applied.

Results. The study showed that the knowledge and skills in the field of dental health should begin to be formed from preschool age. Age features determine methodological approaches to the organization of training events and conducting classes with preschoolers and schoolchildren, require the participation of teachers and parents in the process of forming oral care skills, etc.

Keywords. Dentistry, medical literacy, preschool and school-age children, oral care.

For citation: Tsyganok RS. Formation of knowledge in the field of dental literacy in preschool and school-age children: methodological aspect // *City Healthcare*. 2022;3(4): 25–31 doi: 10.47619/2713-2617.zm.2022.v.3i4; 25–31

Введение

Стоматологические заболевания у детей являются серьезной проблемой общественного здравоохранения. Дети с заболеваниями полости рта могут страдать от боли и нарушения сна, что влияет на посещаемость и успеваемость в школе, привычки в еде, массу тела и рост. В течение всей своей жизни люди уделяют большое внимание предотвращению и лечению различных заболеваний полости рта. Особое значение для стоматологического здоровья имеет объяснение необходимости гигиены полости рта и ее соблюдение детьми еще в раннем возрасте. Исходя из данных статистики по России, вследствие (как правило) неправильной гигиены полости рта происходило следующее:

- у 73% детей в возрасте 12 лет был обнаружен кариес (около 2,5 зуба подвержены данному заболеванию у каждого обследованного ребенка);
- в среднем у каждого человека в возрасте от 35 до 44 лет поражено порядка 14 зубов;
- у людей старше 65 лет в общем удалено около 18 зубов [6].

Таким образом, необходимость формирования стоматологических знаний и навыков ухода за полостью рта – актуальная задача в рамках обеспечения грамотности населения по вопросам здоровья.

Цель настоящей работы: рассмотреть методические особенности формирования стоматологической грамотности и навыков ухода за полостью рта у детей дошкольного и школьного возраста с учетом возрастной специфики восприятия информации.

Материалы и методы

Особенности методологических подходов к организации обучающих мероприятий среди детей дошкольного и школьного возраста по вопросам стоматологической грамотности и ухода за полостью рта изучены методом генерализации данных, имеющихся в научной литературе по теме стоматологической грамотности населения. Для выявления факторов и последствий формирования и поддержания практик ухода за полостью рта применен метод анализа причинно-следственных связей.

Результаты

Индивидуальная гигиена полости рта – систематическое и внимательное очищение зубов от налета и избавление от остатков пищи путем разнообразных существующих для этого приспособлений – имеет большое значение для стоматологического здоровья человека.

В свою очередь особой значимостью обладает здоровье полости рта у детей. «В настоящее время профилактика кариеса остается ведущей стоматологической проблемой у детей раннего и дошкольного возрастов, так как распространенность и интенсивность кариеса у детей этих возрастных групп остается высокой и имеет тенденцию к увеличению» [2]. Важно научить детей еще в раннем возрасте правилам гигиены полости рта и объяснить, насколько велико значение здоровья зубов.

Тщательная и регулярная гигиена полости рта у детей требует:

- осознания ребенком цели и необходимости ухода за зубами;
- постоянного самоконтроля ребенка за стоматологической гигиеной и уходом за полостью рта;
- непрерывного улучшения уже существующих навыков по уходу за полостью рта.

У детей формирование устойчивых навыков по уходу за полостью рта осуществляется в течение 2–2,5 года с момента начала обучения. В свою очередь у взрослых такие навыки формируются за существенно более долгий срок. Как правило, у детей младшей возрастной категории обучение гигиене полости рта проходит проще и эффективнее. «По данным Всемирной организации здравоохранения, более 93% людей неправильно чистят зубы, это способствует тому, что они неправильно учат чистить зубы своих детей. Гигиена полости рта у детей является неотъемлемой частью профилактики развития стоматологических заболеваний. Основными из них являются кариес и заболевания тканей пародонта. Существует несколько факторов развития этих заболеваний, самым главным является неправильная гигиена полости рта, потребление простых углеводов, нехватка фтора и низкая кариес-резистентность» [5].

Исходя из вышесказанного, стоит начинать формировать и внедрять знания о гигиене полости рта у детей с 2–3 лет, еще в дошкольных учреждениях, поскольку начиная с раннего возраста и до 1–3 классов у детей наблюдается подражание действиям родителей, воспитателей, учителей и т. д. Так, с целью эффективного внедрения правил по уходу за полостью рта требуется, чтобы у ребенка был для этого пример в лице родственников, педагогов. Для того чтобы такие правила лучше усваивались, их можно преподносить ребенку в интересных для него форматах, таких как обучающие мультфильмы и игры. С целью еще большего привлечения внимания можно также применять яркие зубные щетки и стаканы, любимые игрушки и т. д.

При составлении теоретической основы для занятия стоит также понимать, что удерживать внимание детей такой возрастной категории получится около 15 минут. Далее, для более эффективного

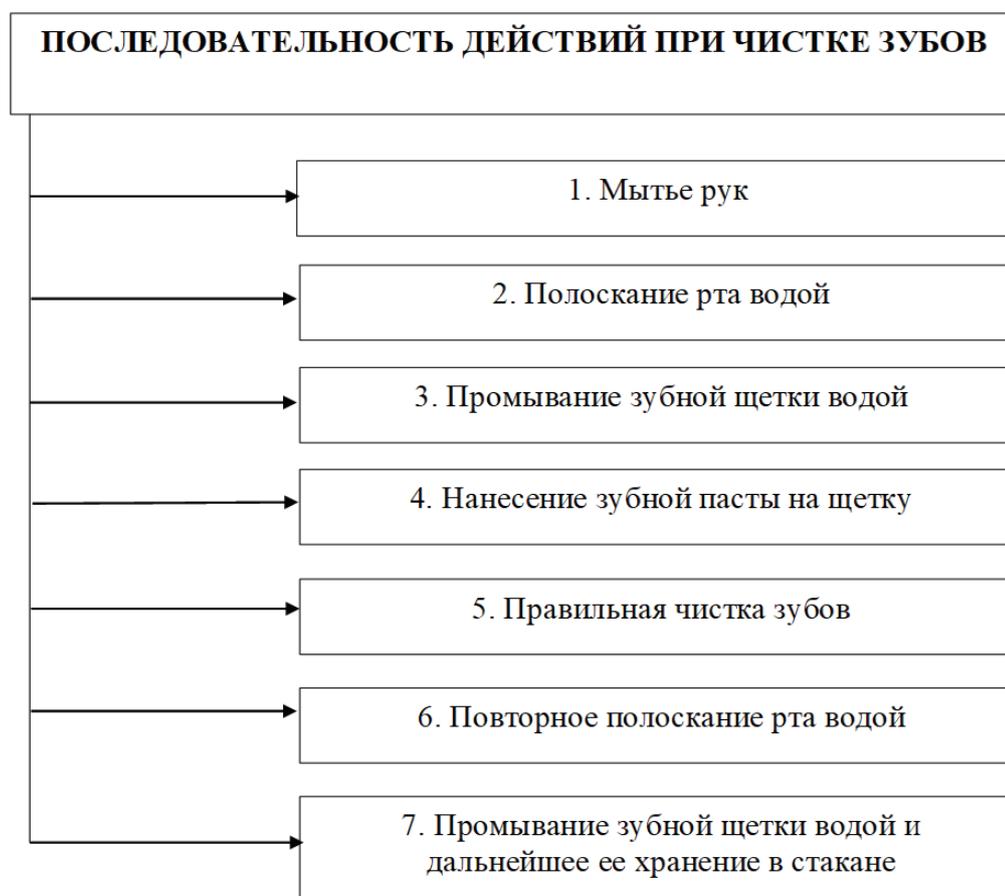
внедрения правил по соблюдению гигиены полости рта у детей, должна следовать практическая часть занятия.

В свою очередь в начале обучения следующей возрастной группы детей от 5 до 7 лет стоит подробнее объяснить им необходимость гигиены полости рта и общее значение зубов для здоровья человека, поскольку дети в этом возрасте уже могут воспринимать такого рода информацию. Дальнейшие этапы обучения следует также проводить

в игровой, интересной для детей форме, для лучшего усвоения знаний.

Как правило, уроки, направленные на обучение детей гигиене полости рта, проводит медицинский работник. Он показывает последовательность этапов, необходимых для тщательной и правильной чистки зубов, а также объясняет необходимость ее регулярного проведения. Как правило, детей обучают следующей последовательности этапов (рис. 1).

Рисунок 1 – Основные этапы занятия по обучению детей чистке зубов.
Figure 1 – Key steps for teaching children how to brush their teeth



Следует отметить, что у детей формирование и внедрение даже элементарных базовых знаний в области стоматологической гигиены должно осуществляться комплексно. Это означает, что для повышения эффективности просветительской деятельности и непосредственно учебного процесса необходимо активное участие родителей и педагогов.

Для обучения стоматологической медицинской грамотности детей младшего школьного возраста можно, применяя школьную программу, провести несколько уроков здоровья. Детям данной возрастной категории необходимо объяснить общее

значение зубов для человека, рассказать о профилактике возможных заболеваний, последствиях заболеваний полости рта и т. д. Со школьниками 1–4-х классов обсуждают применение различных средств (уже знакомых зубных щеток, паст), необходимых для поддержания здоровья зубов. Как отмечают Гинали Н. В., Кузьминская О. Ю., Дружинина С. Н., Котомин Б. В., «оптимальным вариантом обучения детей уходу за полостью рта в организованных детских коллективах является, по нашему мнению, проведение уроков здоровья, которые в школах следует включить в расписание» [1].

Для более эффективного внедрения знаний о гигиене полости рта занятия для детей наиболее рационально проводить в специально оборудованном классе профилактики и гигиены, которые существуют во многих образовательных организациях. Подразумевается, что для лучшего формирования и дальнейшего закрепления навыков такой класс должен быть оснащен в первую очередь зеркалами, местами для хранения средств индивидуальной гигиены, раковинами, а также песочными часами, зубными пастами и т. д. Также в классе следует разместить понятные, интересные для детей картинки, на которых будет наглядно отражена информация о важности гигиены полости рта, этапах правильной чистки зубов и т. д.

Требуется, чтобы при формировании и внедрении знаний о гигиене полости рта у детей особое внимание уделялось правильности чистки зубов, а также частому повторению для лучшего усвоения навыков. Это имеет ключевую роль, поскольку посредством контроля ухода за полостью рта ребенка можно своевременно выявить и исправить возможные недостатки.

Существуют также специальные средства, с помощью которых можно выявить тщательность ухода за полостью рта. К примеру, индикаторы зубного налёта. Они бывают в виде таблеток или растворов, которые придают яркую окраску скрытому на первый взгляд налёту. Такие средства иногда, с целью самоконтроля, можно применять при обучении детей гигиене полости рта.

Подобные средства используют так: после чистки зубов разжевывается таблетка, и оставшийся налет на зубах окрашивается в яркий цвет. То, что можно удалить с поверхности зубов языком, является окрашенной слюной, а остальные яркие участки являются налетом, который остался после чистки зубов. С помощью применения индикатора зубного налёта возможно выявить непроработанные области, которым требуется уделять дополнительное внимание при чистке зубов [6].

Также можно выделить следующие ключевые правила гигиены полости рта у детей:

- чистка зубов должна осуществляться дважды в день с помощью специально предназначенных для детей зубных щеток и паст;
- поскольку дети часто копируют поведение и действия взрослых, родители должны стать главным примером для них в уходе за полостью рта;
- начинать чистить зубы у ребенка рекомендуется с момента появления первых зубов;
- даже если отсутствуют проблемы с зубами у ребенка, следует дважды в год приходить на прием к детскому стоматологу, в обратном случае – посещать стоматолога необходимо более часто;

- навыки по гигиене полости рта должны формироваться начиная с самого раннего возраста ребенка, примерно с 2–3 лет.

В свою очередь можно также предложить следующие рекомендации по интересному для детей и эффективному внедрению знаний о гигиене полости рта:

- наиболее правильно и грамотно продемонстрировать ребенку уход за полостью рта может детский врач-стоматолог с помощью различных муляжей и игрушек. Подобное занятие для детей будет очень полезно и эффективно. «Профессиональная гигиена полости рта является очень важным аспектом в профилактике стоматологических заболеваний, она включает в себя: профессиональную чистку зубов; обучение индивидуальной гигиене полости рта; выбор и назначение индивидуальных средств и предметов гигиены, поэтому ей уделяют большое внимание врачи-стоматологи всего мира» [4];
- у ребенка должны быть собственные предметы и средства для гигиены полости рта. Можно привлечь внимание ребенка с помощью ярких детских щеток, на которых могут быть изображены любимые герои, песочных часов для того, чтобы контролировать время чистки зубов, а также следует использовать специальную детскую пасту. Чтобы ребенку было интереснее, выбрать такие предметы для себя он должен сам;
- похвала и поощрение. Например, можно отмечать наклейкой в домашнем календаре каждый раз, когда ребенок почистил зубы;
- поскольку дети копируют поведение взрослых, после обучения ребенка основам гигиены полости рта можно предложить ему поучить любимую игрушку также чистить зубы;
- чтение полезных книг и просмотр мультфильмов об уходе за полостью рта. Информация лучше усвоится, если будет преподнесена в интересной для детей форме;
- важно правильно замотивировать ребенка. Для того чтобы ребенок увлекся обучением, нужно найти для него подходящий стимул.

На качество зубов огромное влияние также оказывают продукты, которые входят в рацион питания ребенка. Поэтому гигиена полости рта у детей должна сопровождаться контролем продуктов, которые ребенок употребляет в пищу. Ключевое правило – как можно меньше употреблять продукты с высоким содержанием сахара. По мнению Добриковой В. В., Поповой О. В., Юркевича А. В., Лемещенко О. В., Ушницкого И. Д., «причины высокого уровня стоматологической заболеваемости у детей изучаются отечественными и зарубежными учеными на протяжении многих лет. К наиболее значимым из них относят непра-

вильное питание, несоблюдение правил гигиены полости рта, нерегулярное посещение стоматолога, недостаточную просвещенность родителей и детей по данной проблеме» [2]. Назовем примерный перечень продуктов, которые вредны или полезны для зубов детей старше 2 лет.

В качестве полезных можем рекомендовать следующие:

- натуральные молочные продукты, в которых отсутствует сахар; молоко, кисломолочные продукты;
- в качестве лучшего напитка для ребенка выступает чистая вода;
- орехи, стоит отметить также их пользу для организма в целом;
- благодаря своей жесткости свежие фрукты и овощи содействуют чистке зубов. К примеру, морковь, яблоки. В них также содержится вода, пищевые волокна, благодаря чему содержащийся в них природный сахар получается сбалансировать;
- различные белковые продукты, такие как рыба, мясо, яйца.

В свою очередь среди вредных для здоровья зубов продуктов можем отметить:

- сахар, различные продукты с высоким содержанием сахара, конфеты, сладости. Особый вред для зубов несут такие продукты, как шоколад, ирис, карамель и т. п., поскольку они прилипают и застревают между зубов;
- помимо вреда здоровью, травмирует эмаль также такая пища, как различные чипсы, снеки, сухари и т. п.;
- газированные сладкие напитки;
- различные напитки, окрашивающие эмаль, в том числе черный чай.

Также вред для зубов несет одновременное употребление в пищу холодных и горячих продуктов.

Если в детском возрасте у ребенка формируются правила ухода за полостью рта, то это способствует сохранению хорошего стоматологического здоровья в среднем и старшем возрастах [3]. Более того, это способствует хорошему социально-психологическому состоянию и самооценке человека [7], а также благоприятно воздействует на качество его жизни.

Следует отметить, что представленная информация носит ознакомительный характер и при формировании полезного рациона, в том числе и для зубов ребенка, стоит учитывать его индивидуальные особенности.

Обсуждение

Обеспечение здоровья полости рта учащихся ведет к надлежащему физическому и умственному развитию и улучшению качества их жизни. Исследования показывают, что учащиеся с про-

блемами зубов чаще пропускают школу или испытывают ограничение активности или эмоциональные расстройства, чем их здоровые сверстники [4, 5].

Программы обучения гигиене полости рта направлены на повышение медицинской грамотности детей и подростков с целью изменения поведения и укрепления здоровья полости рта. Здоровое поведение, убеждения и установки формируются в основном в детстве, и, соответственно, детские дошкольные образовательные учреждения и школы являются наиболее подходящим местом для применения программ санитарного просвещения, предоставляя возможность обучать и пропагандировать здоровый образ жизни и методы самообслуживания в обширной группе детей при очень низких для общественного здравоохранения затратах. Положительные результаты в отношении чистоты полости рта у детей и подростков, знаний о гигиене полости рта и санитарно-гигиенического стоматологического поведения были продемонстрированы во многих российских и зарубежных школах благодаря внедрению программ обучения гигиене полости рта.

Школы также обладают достаточными организационными и методическими ресурсами, чтобы обеспечить вспомогательные меры по формированию стоматологической грамотности детей и подростков, включая политику и программы для выявления детей, нуждающихся в стоматологической помощи, и направления их в соответствующие медицинские учреждения. Опыт организации «школ, способствующих укреплению здоровья полости рта» в разных частях мира свидетельствует об этом. Школьные профилактические программы по гигиене полости рта рассматриваются как экономически эффективные.

Заключение

Подведя итог, можно отметить, что состояние здоровья зубов в последующие годы жизни во многом зависит в том числе и от гигиены полости рта в детском возрасте. Требуется уделять особое внимание формированию и внедрению знаний о гигиене полости рта у детей разных возрастных категорий.

Наиболее эффективным периодом начала внедрения знаний и навыков в области стоматологической грамотности является детский дошкольный и школьный период, когда авторитет старших наставников оказывает серьезное влияние на усвоение базовых стоматологических знаний и навыков ухода за полостью рта. При этом методика организации и проведения обучающих занятий среди детей должна учитывать возрастные особенности восприятия и усвоения информации, чередования теоретического обучения и отработ-

ки практических навыков, закрепление изученного материала и контроль со стороны родителей.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest: the author declares no conflict of interest.

Финансирование: исследование не имело спонсорской поддержки.

Funding: the study had no sponsorship.

Список литературы

1. Гинали Н. В., Кузьминская О. Ю., Дружинина С. Н., Котомин Б. В. Опыт мотивации детей к рациональной гигиене полости рта. Проблемы стоматологии. – 2005. – № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-motivatsii-detey-k-ratsionalnoy-gigiyene-polosti-rta> (дата обращения: 12.11.2022).

2. Добрикова В. В., Попова О. В., Юркевич А. В., Лемещенко О. В., Ушницкий И. Д. Медико-психологические аспекты обучения детей гигиеническим навыкам ухода за полостью рта. Вестник ВолГМУ. – 2021. – №2 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-psihologicheskie-aspekty-obucheniya-detey-gigienicheskim-navykam-uhoda-za-polostyu-rta> (дата обращения: 12.11.2022).

3. Волкова О. А., Конева Т. Н., Копытов А. А., Артемова Ю. С. Социальные интеракции как фактор активности пожилых и инвалидов в получении стоматологических услуг // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2019; 27 (4): 404-407.

4. Журбенко В. А., Журавлева А. А. Значение профессиональной гигиены полости рта у детей в профилактике стоматологических заболеваний. Наукосфера. 2021. – № 3-1. – С. 17-20.

5. Журбенко В. А., Журавлева А. А. Состояние гигиены полости рта у детей 7-10 лет. Региональный вестник. 2021. – № 5(61). – С. 6-7.

6. Официальный сайт ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора [Электронный ресурс] – URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/2102/> (дата обращения: 12.11.2022).

7. Tscymbalystov A.V., Volkova O., Kopytov A.A., Artyomova Y.S., Leontiev V.K., Besschetnova O.V. Activating technologies of social service as a factor of improving social self-personality of elderly and disabled people in Russia // International Journal of Pharmaceutical Research. 2018; 10. (4): 346-349.

References:

1. Ginali N.V., Kuzminskaya O.Yu., Druzhinina S.N., Kotomin B.V. Experience of motivating children to rational oral hygiene. Problems of dentistry. 2005; 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-motivat-sii-detey-k-ratsionalnoy-gigiyene-polosti-rta> (date of application: 12.11.2022).

2. Dobrikova V.V., Popova O.V., Yurkevich A.V., Lemeshchenko O.V., Ushnitsky I.D. Medical and psychological aspects of teaching children hygienic oral care skills. Bulletin of VolGМУ. 2021; 2 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-psihologicheskie-aspekty-obucheniya-detey-gigienicheskim-navykam-uhoda-za-polostyu-rta> (date of application: 12.11.2022).

3. Volkova O.A., Koneva T.N., Kopytov A.A., Artemova Yu.S. Social interactions as a factor of activity of the elderly and disabled in obtaining dental services // Problems of social hygiene, healthcare and the history of medicine. 2019; 27 (4): 404-407.

4. Zhurbenko V. A., Zhuravleva A. A. The importance of professional oral hygiene in children in the prevention of dental diseases. The sciencosphere. 2021; 3-1: 17-20.

5. Zhurbenko V. A., Zhuravleva A. A. The state of oral hygiene in children 7-10 years old. Regional Bulletin. 2021; 5(61): 6-7.

6. The official website of the Federal Medical Institution "Center for Hygienic Education of the Population" of Rosпотrebnadzor [Electronic resource] – URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/2102/> (date of request: 12.11.2022).

7. Tscymbalystov A.V., Volkova O., Kopytov A.A., Artemova Yu.S., Leontiev V.K., Besschetnova O.V. Activating technologies of social service as a factor of increasing the social self-esteem of the elderly and disabled in Russia. International Journal of Pharmaceutical Research. 2018; 10 (4): 346-349.

Информация об авторе:

Цыганок Роман Сергеевич – аспирант ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья имени Н.А. Семашко», <https://orcid.org/0000-0003-1792-9863>

Information about authors

Roman S. Tsyganok – postgraduate FSSBI «N. A. Semashko National Research Institute of Public Health», <https://orcid.org/0000-0003-1792-9863>

Для корреспонденции:

Цыганок Роман Сергеевич

Correspondence to:

Roman S. Tsyganok

mobiletwo@rambler.ru