

*Зангионова Амина Темир-Булатовна
студентка 4 курса
стоматологический факультет
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ
e-mail: amina.zangionova@gmail.com*

*Дауров Марат Георгиевич
студент 4 курса,
стоматологический факультет
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ*

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ХРАНЕНИЯ ПРЕДМЕТОВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Аннотация: В данной статье мы подняли довольно деликатную проблему для каждого человека – это предметы его личной гигиены. Казалось бы, все люди с детства знают, где и как правильно хранить свои мануальные зубные щетки, однако в этом вопросе есть много нюансов. Есть определенные правила ухода и хранения за своими предметами по уходу за полостью рта.

Ключевые слова: гигиена полости рта, зубная щетка, правила хранения, стоматология.

*Zangionova Amina Temir-Bulatovna
4th year student
stomatological faculty
North-Ossetian State Medical Academy
Russia, Vladikavkaz.*

*Daurov Marat Georgievich
4th year student,
stomatological faculty
North-Ossetian State Medical Academy
Russia, Vladikavkaz.*

BASIC PRINCIPLES OF ORAL HYGIENE ITEMS STORAGE

Abstract: In this article we have raised quite a delicate problem for each person - the items of his personal hygiene. It would seem that all people since childhood know where and how to properly store their manual toothbrushes, but in this matter there

are many nuances. There are certain rules for the care and storage of your oral care items.

Key words: oral hygiene, toothbrush, storage rules, dentistry.

Общеизвестно, что уход за полостью рта является каждодневным и очень важным компонентом жизни современного человека. Многие люди понимают под уходом за полостью рта лишь чистку зубов щеткой и пастой утром и вечером [1]. Безусловно, без них ни о какой нормальной гигиене речи нет. Однако это всего лишь основные аспекты ухода за полостью рта. Кроме этого, имеются также и дополнительные средства гигиены полости рта, которые играют не менее важную роль в обеспечении здоровья и красоты ротовой полости. К примеру, монопучковая щетка, зубная нить или же флосс, ершики, ополаскиватели, скребки для языка и так далее.

Зубные щетки являются основным инструментом для удаления пелликулы и мягкого зубного налета с поверхности зубов [2]. История их появления уходит корнями в древность, а уже в 19 веке первая зубная щетка, приближенная по виду к современной, появилась на прилавках в Соединенных Штатах Америки.

Строение зубной щетки с тех пор практически не изменилось. Она состоит из головки, ручки и стебля (шейки), их соединяющего. На головке щетки расположены щетинки (волокна). Рекомендуется пользоваться щеткой с головкой небольшого размера, чтобы охватить щетинками максимум 2-3 зуба. Ручка зубной щетки должна удобно лежать в руке, не быть тяжелой, чтобы ей можно было пользоваться без затруднений. А как же правильно ее хранить?

С первого взгляда кажется, что все очень просто - поставить щетку в стакан и все. Но это не совсем верное суждение. Буквально 99% людей хранит свои зубные щетки в ванной комнате – это нормально. Но нужно соблюдать несколько правил для того, чтобы не было нежелательных процессов в щетинках зубной щетки. Ванна – это место, где чаще всего влажная и теплая среда. А как всем известно, такая среда является благоприятным местом для скопления и размножения различных микроорганизмов, которые, в свою очередь, находясь в замкнутом пространстве, оседают на поверхности зубной щетки и попадают в

полость рта при чистке зубов. Последствия могут быть различные, вплоть до стимуляции развития кариеса. Во избежание таких нежелательных последствий нужно следовать следующим правилам [3]:

1. Необходимо хранить щетки членов семьи по отдельности. Объясняется это тем, что микроорганизмы с одной щетки могут переселиться на другую. А у каждого человека разная микрофлора в полости рта. Наиболее важно соблюдать это правило в семьях с детьми. Ведь те микроорганизмы, которые присутствуют в полости рта у взрослых, могут негативно воздействовать на иммунную систему ребенка. Поэтому нужно хранить либо в разных стаканах, либо в специальных держателях, которые крепятся на стену.

2. Обязательно тщательно промывайте щетинки после чистки зубов от кусочков пищи и зубной пасты и вытирайте насухо.

3. Кто-то может посчитать, что, убрав щетку в футляр, он предотвратит миграцию микроорганизмов с одной щетки на другую. С одной стороны это верно, но с другой стороны под колпачком также будет преобладать влажная и теплая среда, которая является любимым местом для размножения микробов. Таким образом, помещением щетки в футляр вы спасете ее от переселения бактерий с соседних щеток, но тем самым поспособствуете более ускоренному росту микроорганизмов.

4. Если вы храните свою щетку в ванной комнате, то обязательно убирайте их в шкафчик, либо переносите в другую комнату. Ведь при сливе воды в унитазе по воздуху распространяются микроорганизмы в виде взвеси, которые оседают на зубной щетке.

5. Нежелательно промывать зубную щетку очень горячей водой или же кипятком. Потому, что при высоких температурах структура щетинок повреждается и накапливает на себе еще больше микроорганизмов.

С учетом всех этих требований и правил, процесс ухода за полостью рта станет гораздо более приятным и чистым с точки зрения количества микроорганизмов.

Список литературы:

1. Боровский Е.В. Терапевтическая стоматология: Учебник для студентов медицинских вузов. М.: «Медицинское информационное агентство», 2006. 840с.
2. Кузьмина Э.М. Профилактика стоматологических заболеваний. Учебное пособие. М.: Изд-во «Тонга-Принт», 2001. 216 с.
3. Николаев А.И. Практическая терапевтическая стоматология: учеб. пособие. М.: МЕДпресс-информ, 2019. 928 с.