

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение Высшего профессионального образования
«Российский университет дружбы народов»

РЕКОМЕНДАЦИИ
по совершенствованию образа жизни, предупреждению
заболеваний зубов и сохранения здоровья студентов из
различных регионов мира

Москва-РУДН-2012

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение Высшего профессионального образования
«Российский университет дружбы народов»

РЕКОМЕНДАЦИИ
по совершенствованию образа жизни, предупреждению
заболеваний зубов и сохранения здоровья студентов из
различных регионов мира

*(утверждены на Координационном Совете программы «Здоровье»
Российского университета дружбы народов (председатель – декан
медицинского факультета профессор Фролов В.А.) и на Координационном
Совете врачей поликлиники № 25 Департамента здравоохранения города
Москвы. 2012г.).*

Коллектив разработчиков: Фомина А.В., Ходорович А.М., Федотова Н.Н.,
Кича Д.И., Бреусов А.В., Максименко Л.В., Таджиева А.В. Кафедра
общественного здоровья, здравоохранения и гигиены РУДН, поликлиника
№25 Департамента здравоохранения города Москвы. РУДН. Москва. 2012.
12с.

Для студентов, медицинского персонала поликлиники № 25, администрации
РУДН, работников факультетов и преподавателей кафедр, врачей-
стоматологов, преподавателей кафедр общественного здоровья,
здравоохранения и гигиены, терапевтической стоматологии и других кафедр
университета, ординаторов, аспирантов.

© ® Фомина А.В., Ходорович А.М., Федотова Н.Н., Кича Д.И., Бреусов А.В.,
Максименко Л.В., Таджиева А.В.

Москва-РУДН-2012

ПАМЯТКА

для студентов, ординаторов и аспирантов, а также вниманию администрации, работников факультетов и преподавателей кафедр Университета

Уважаемые друзья!

В связи с приездом в Россию Вы оказываетесь в новых условиях жизни и климата. Существенные изменения можно ожидать в привычных рационах питания, режима дня, процесса обучения и двигательной активности. Ваша задача – получить образование и не только сохранить, но и улучшить здоровье.

Для сохранения здорового состояния организма, зубов и полости рта необходимо правильно адаптироваться к изменившимся условиям проживания, выработать стиль здорового образа жизни, чтобы уберечься от заболеваний.

В общем подходе под образом жизни понимают определенный, обусловленный предыдущим опытом, способ жизнедеятельности, который основан на поведении человека и зависит от условий жизни, труда, быта, отдыха и активности индивида. В образе жизни следует учитывать индивидуальные и групповые национальные традиции, привычки, верования, которые имеют особую значимость в многонациональном коллективе и определяются специальным понятием «стиль жизни».

Следует во всех случаях обращаться к врачам, рассказать им обязательно об образе жизни, заболеваниях и профилактических мероприятиях, приводимых на родине до приезда в Москву.

Необходимо не менее двух раз в год посетить врача-стоматолога для контроля состояния зубов и пародонта, и для получения соответствующих рекомендаций. Когда проводится плановая диспансеризация, необходимо активно и аккуратно участвовать во всех назначаемых диагностических процедурах и выполнять предписания врачей и помнить следующие предложения и рекомендации.

1). Важная роль в поддержании здоровья в целом и в сохранении здоровья зубов и десен принадлежит соблюдению гигиены питания и полости рта. Необходимость осуществления гигиенического ухода за полостью рта состоит в следующем. Заболеваемость кариесом и пародонтитом увеличивается на 20-30% у лиц, которые не чистят зубы. При отсутствии правильного ухода за полостью рта зубной камень откладывается у 98% лиц. Правильный и систематический уход за полостью рта в значительной мере обеспечивает нормальную функцию зубочелюстного аппарата, способствует предупреждению заболеваний зубов, тканей пародонта и слизистой оболочки полости рта.

2). Чистить зубы следует с помощью зубной щетки и пасты утром и вечером. Заменять зубную щетку новой нужно в том случае, когда она теряет упругость и очищающее действие снижается, т.е. примерно через 3-4 месяца после начала пользования.

3). При нормальном (здоровом) состоянии полости рта можно покупать в аптеках и применять любые сертифицированные *гигиенические пасты*, подходящие по вкусовым, очищающим и пенящим свойствам. При отклонении от нормы применяют *лечебно-профилактические зубные пасты*, которые могут использоваться также практически всеми. Они содержат витамины, микроэлементы и другие полезные добавки, благотворно действующие на ткани десны.

4). При кровоточивости десен, наличии видимых воспалительных явлений необходимо обратиться к врачу-стоматологу за соответствующим лечением и рекомендациями по уходу за полостью рта. В этих случаях может быть рекомендована чистка зубов с применением *хлорофилсодержащих зубных паст*, содержащих лекарственные экстракты и настои. При склонности к отложению мягкого налета и зубного камня целесообразно применять *солевые зубные пасты*, или зубные пасты, содержащие специальные компоненты, растворяющие белково-липидную основу зубных отложений. При этом надо помнить, что, зубные отложения при помощи гигиенических мероприятий удалять невозможно. Это должен делать врач-стоматолог примерно 1-2 раза в год специальными инструментами. Для предупреждения кариеса зубов следует использовать *зубные пасты фосфорно-кальциевые* и фторсодержащие, способствующие укреплению минеральной структуры зубов. Эти же пасты могут быть использованы для устранения повышенной чувствительности зубов.

5). Чистку зубов обеих челюстей целесообразно проводить по определенной схеме. Лучше чтобы врач-стоматолог показал Вам как лучше чистить зубы. Различают ряд типовых движений зубной щетки для очищения различных зубных поверхностей: круговые, подметающие (вылетающие) и возвратно-поступательные. Жевательные поверхности зубов очищают скребущими и возвратно-поступательными движениями. Небные и язычные поверхности фронтальных зубов очищают также с помощью скребущих движений. Вестибулярные, небные и язычные поверхности жевательных зубов обеих челюстей очищают вначале подметающими движениями, затем дополняют возвратно-поступательными и заканчивают круговыми. Губные поверхности фронтальных зубов очищают подметающими и скребущими движениями.

Для чистки межзубных промежутков и контактных поверхностей зубов флосссами (нитями), зубочистками, ершиками, ирригаторами, или привычными национальными средствами следует посоветоваться с врачом – стоматологом.

Чистку зубов любым из перечисленных выше средств и способов должно завершать полоскание полости рта. Рекомендуем полоскать рот растворами фторидов. Чаще всего для полоскания применяются растворы фторида натрия в концентрациях 0,05; 0,1; 0,2% соответственно раз в день, раз в

неделю, раз в две недели. Продолжительность полоскания 1-2 минуты. При этом используется около 10 г. раствора. Подобный метод профилактики не требует больших временных и материальных затрат и, в то же время, достаточно эффективен. Наиболее приемлемая частота полосканий – 1 раз в неделю 0,2% раствором фтористого натрия.

б). Важнейшую негативную роль в возникновении кариеса зубов играет питание. Об этом лучше проконсультироваться на кафедре общественного здоровья, здравоохранения и гигиены медицинского факультета РУДН. Продукты питания должны содержать микро- и макроэлементы, витамины, сбалансированное количество белков, жиров и углеводов. Следует разнообразить меню за счет употребления сырых фруктов, овощей, молока и молочных продуктов (сыр, творог, сметана, кефир и т.д.).

Сырые фрукты и овощи способствуют механическому очищению полости рта от зубного налета и стимулируют слюноотделение. Хрен, репчатый и зеленый лук, чеснок способны подавлять размножение микроорганизмов в полости рта. Обращаем ваше внимание на то, что недостаток сырых фруктов и овощей в зимний период может быть компенсирован потреблением консервированных овощей и фруктов (яблоки, груши, морковь, огурцы, капуста и др.).

В профилактике кариеса из макро- и микроэлементов более полно изучено кариес-профилактическое действие кальция и фосфора в пище. Их влияние определяется включением в кристаллическую решетку эмали, а также снижением кислотности бактериального генеза (кальций) и образованием буферных систем (фосфат).

Много кальция содержится в молоке и молочных продуктах, которые препятствуют деминерализации эмали, этим самым снижая интенсивность кариеса зубов. Кариес-профилактическое действие молока также обусловлено наличием лактозы, липидов, иммуноглобулинов, витаминов, протеинов, энзимов и других компонентов, благодаря которому оно способно угнетать микрофлору полости рта. Кроме того, молоко способно незначительно понижать pH зубного налета. Хорошим кариес-статическим свойством обладают сыры, творог и другие молочные продукты.

Фосфор содержится в мясе, рыбе, бобовых, крупах, сырах, твороге и яйце. Фтористые соединения занимают ведущее место среди средств профилактики кариеса зубов. Фтор и его соединения способны уменьшать растворимость эмали в органических кислотах, образующихся из сахаров, за счет возникновения малорастворимых кристаллов фторапатита. Ионы фтора угнетают ряд ферментов микроорганизмов, ингибируют образование зубного налета. Фторсодержащие соединения обладают также бактерицидным и бактериостатическим действием. Большое количество фтора содержится в рыбе и чае. Частое потребление чая обеспечивает оптимальное поступление фтора в организм. Наиболее распространенным способом введения фтора в организм является фторирование питьевой воды и обогащение фтором поваренной соли. Фтор также содержится в минеральных водах.

Ионы многих металлов способны угнетать метаболизм микроорганизмов и тем самым тормозить продукцию органических кислот в зубном налете. Повышающее рН действие оказывают ионы алюминия, железа, цинка, ингибируя кислотную активность бактерий зубного налета, они подавляют его рост. Медь, цинк и железо содержатся в картофеле, свекле, молоке и черном хлебе. Ионы цинка содержатся в бобовых продуктах, печени животных. Ионы железа - в печени, почках, бобовых. Мало ионов железа в белом хлебе из пшеничной муки, поэтому состояние зубов у лиц, постоянно потребляющих в пищу черный хлеб лучше, чем у предпочитающих белый хлеб.

Кариесогенность пищи тем выше, чем больше содержание в ней рафинированного сахара. Отрицательное влияние сахаров на состояние твердых тканей зуба наиболее интенсивно проявляется при употреблении сладких продуктов между приемами пищи, причем растворимый сахар менее кариесогенен, чем кусковой (привычка пить чай в прикуску с кусочками сахара), так как время его контакта с зубами, зубным налетом и слюной значительно меньше. Липкие продукты питания (хлеб, конфеты, кондитерские изделия с большим содержанием масла и маргарина) остаются на поверхности зуба более 1 часа и стимулируют развитие кариеса.

Сахароза увеличивает «прилипаемость» бактерий к поверхности зуба, резко стимулирует вторичную колонизацию микроорганизмов, которые разлагают сахарозу с образованием кислот. Поскольку сахароза оказывает сильное кариесогенное действие, профилактический эффект может быть получен при ограничении употребления конфет, тортов, печенья и других сладостей. Заменители сахарозы (ксилит, сорбит, манит, мёд и др.) оказывают сравнительно меньшее кариесогенное действие, но тем не менее, их добавление может способствовать развитию кариеса. Мёд, например, содержит в среднем 37% фруктозы, лишь 2% сахарозы, 0,1% фтора и обладает отличным антимикробным свойством.

Освежающие напитки (пепси-кола, фанга, лимонад, фруктовые соки) обладают выраженным кариесогенным свойством. Это обусловлено повышенным содержанием в них сахара, способностью значительно и долговременно понижать рН зубного налета до 3,7-4,5. Напитки, не содержащие сахарозу, не вызывают снижения рН зубного налета ниже 5,5. Опасность для зубов представляет частое употребление освежающих напитков в промежутках между приемами пищи. Одним из способов профилактики кариеса является использование соломинки для питья сладких жидкостей.

Следует ограничить потребление в пищу щавеля, шпината, ревеня, крапивы. Они содержат 0,5-1,55 щавелевой кислоты, способной связывать кальций в нерастворимый оксалат кальция и вызывать усиленное образование налета.

7). Необходимо помнить, что здоровье зубов связано со здоровьем всего организма и для предупреждения заболеваний зубов следует соблюдать общие гигиенические правила и вести здоровый образ жизни. Образ жизни молодых людей в значительной мере определяет здоровье в целом.

Совокупность факторов нездорового образа жизни наносит большой вред здоровью и работоспособности : это факторы риска, к которым относятся курение, употребление алкогольных и психоактивных напитков, наркотиков, фаст-фуда, неудовлетворительное питание, плохой режим труда и отдыха, низкая физическая активность, культура поведения в целом и др. По влиянию на здоровье эти факторы занимают более 50%. А в случае их отрицательного влияния снижается сопротивляемость организма, возникают заболевания.

Разнообразие национальных традиций, культур, привычек, поведения, предпочтений, верований отражается в формировании типов стилей образа жизни, как социально-гигиенической и психо-эмоциональной категории образа жизни в интернациональном сообществе студентов РУДН. Помните, что образ жизни, распорядок труда, быта и отдыха, другие привычки каждого в повседневной жизни, оказывают большое влияние на окружающих, в особенности, во время учебного процесса, в общежитии и в семье.

В профилактике как стоматологических, так и других заболеваний, велика роль закаливания. как универсального способа укрепления здоровья, физической культуры, четкого чередования различных видов деятельности, соблюдения режима труда и отдыха.

Для молодых людей, особенно обучающихся в Вузах, характерна малая двигательная активность, а большое значение имеет физическая активность как эффективное общеукрепляющее средство. Непосредственной причиной возрастающей потребности организма в физической нагрузке является гиподинамия, связанная с условиями учебной деятельности, требующей неподвижного статуса, да и автоматизация бытовых и трудовых процессов.

За время обучения существенно снижается физическая активность студентов. Как известно, если потребность в движениях не удовлетворяется, то в организме развиваются глубокие нарушения функции и структуры целого ряда органов и систем (легких, печени, сердца, центральной нервной системы, опорно-двигательной системы и т.д.).

Обращаем Ваше внимание на необходимость компенсировать недостаток физической активности занятиями спортом, спортивными играми и ходьбой пешком.

Во всех случаях изменений самочувствия, заболевания и даже на фоне полного здоровья необходимо обратиться к врачу, на кафедры общественного здоровья, здравоохранения и гигиены, стоматологии, в поликлинику или другим специалистам для консультаций.

Ваше здоровье и социально-экономическое благополучие будет зависеть от того, как Вы будете использовать эти рекомендации с целью самоохранительного поведения и здорового образа жизни! Болезнь дается без труда, а хорошее здоровье – это повседневный сознательный труд!

Будьте здоровы!

Мы работаем для Вас!

Программа «Здоровье», Подпрограмма «Здоровый образ жизни» РУДН.

Поликлиника № 25 департамента здравоохранения г.Москвы

Кафедра общественного здоровья, здравоохранения и гигиены. Т.434 52 77.

РЕКОМЕНДАЦИИ

медицинскому персоналу поликлиники № 25 Департамента здравоохранения г.Москвы, обслуживающей студентов РУДН, администрации Университета, работников факультетов и преподавателей кафедр по совершенствованию образа жизни, предупреждению заболеваний зубов и сохранению здоровья студентов из различных регионов мира.

Дорогие коллеги!

Полученные данные проведенного исследования по научному направлению кафедры общественного здоровья, здравоохранения и гигиены на базе поликлиники № 25 в РУДН в рамках программы «Здоровье» состояния стоматологического здоровья и образа жизни студентов из различных регионов позволили разработать рекомендации, которые предлагаются для использования в работе медицинского персонала поликлиники, администрации, работников факультетов и преподавателей кафедр.

1). Врачам-стоматологам, преподавателям кафедры общественного здоровья, здравоохранения и гигиены, преподавателям кафедр медицинского факультета, ординаторам и аспирантам в целях предупреждения развития кариеса зубов и совершенствования здоровья студентов из различных регионов мира следует:

- разъяснять студентам необходимость соблюдения соответствующих гигиенических норм – соблюдения гигиены полости рта с применением фторсодержащих паст, ограничение приема легкоусвояемых углеводов, в особенности в перерывах между приемами пищи;
- использовать период нахождения вновь поступивших студентов в центре адаптации иностранных граждан для активного и глубокого санитарного просвещения, привития навыков ухода за зубами, рекомендаций по индивидуальным средствам гигиены, одежды, обуви, питания и климата;
- информировать прибывших в Россию иностранных студентов из стран отдаленных континентов Африки, Латинской Америки и Юго-Восточной Азии, Ближнего и Среднего Востока о сущности адаптационной перестройки организма, возможных рисках для здоровья и способах компенсации негативных сторон адаптации.

2). Полученные результаты изучения взаимосвязей образа жизни, распространенности стоматологических и соматических заболеваний у студентов необходимо использовать врачам-стоматологам и другим врачам лечебного профиля:

- для планирования лечебно-профилактической работы в соответствии с качеством здоровья, медицинской и профилактической активностью, образом жизни студентов.
- для организации и реализации целенаправленных мероприятий по повышению знаний студентов и привитию им навыков поведения и образа

жизни в условиях холодного климата, нового часового пояса, гигиены одежды, питания, физических нагрузок, медицинской активности, отдыха и гигиенических требований к организации учебного процесса, свободного времени и проживания в общежитии.

- во время приема врачей-стоматологов и других специальностей обращать внимание на взаимосвязь заболеваний органов и зубов с вредными привычками, такими как, употребление алкоголя, курение, низкая физическая активность студентов.

3). Необходимо оптимизировать экзогенную профилактику кариеса зубов, заболеваний пародонта и других органов у студентов, в соответствии с привычками, традициями, регионом и местом проживания до поступления в Вуз. Все лечебно-профилактические мероприятия поликлиники рекомендуется проводить в 3 направлениях: а) гигиенические, б) профилактические, в) лечебно-диагностические на базе разработанного проекта E-HEALTH алгоритм диспансеризации.

4). В Программах профилактики в рамках Координационного совета программы «Здоровье» РУДН рекомендуется планировать мероприятия с учетом особенностей соматической и стоматологической заболеваемости у отечественных и иностранных студентов, изменений стиля и образа жизни, стрессовых ситуаций в результате «отрыва» от родных.

5). Администрации РУДН, равно как и других университетов, в планы работы Ученых Советов рекомендовано включать следующие вопросы :

- состояния здоровья и образа жизни студентов, состояния контроля организации режима труда студентов, расписания занятий в соответствии с требованиями здорового образа жизни, контроля посещаемости студентами профилактических диспансерных осмотров, интенсивности учебных нагрузок и физической культуры, возможных стрессовых состояний на фоне языкового барьера и т.п.;

- состояния питания студентов в вузовских предприятиях общепита: особенности рационов питания, удельный вес овощей, фруктов и соков, кисломолочных продуктов, лечебно-профилактических комплексных блюд и пищевых добавок в соответствии с потребностями молодежной группы;

- состояния информационных ресурсов бумажного и электронного формата в качестве, пропагандистских, инструктивных и консультационных средств для студентов и преподавателей по поддержанию здоровья и образа жизни.

- состояния физкультурно – оздоровительной работы в Университете, занятий со студентами специальных физкультурных групп, создание условий и возможностей (бесплатных) для занятий физической культурой и спортом по выбору студентов.

б). Всем вузовским службам рекомендуется модель формирования здорового образа жизни студентов в международной аудитории, в которой представлена совокупность приемов поведения и порядка реализации и формирования образа жизни студентов во взаимосвязи и интеграции четырех приоритетных компонентов по созданию оздоровительно-

обучающей мотивирующей на здоровье среды: национальных традиций и привычек стран приема и страны принимаемой студентов на обучение, вузовской системы обучения, воспитания и организации лечебно – профилактической стоматологической помощи. Эффективность этой модели в РУДН обеспечивает программа «Здоровье» с ключевым разделом «Образ жизни студентов и работников».

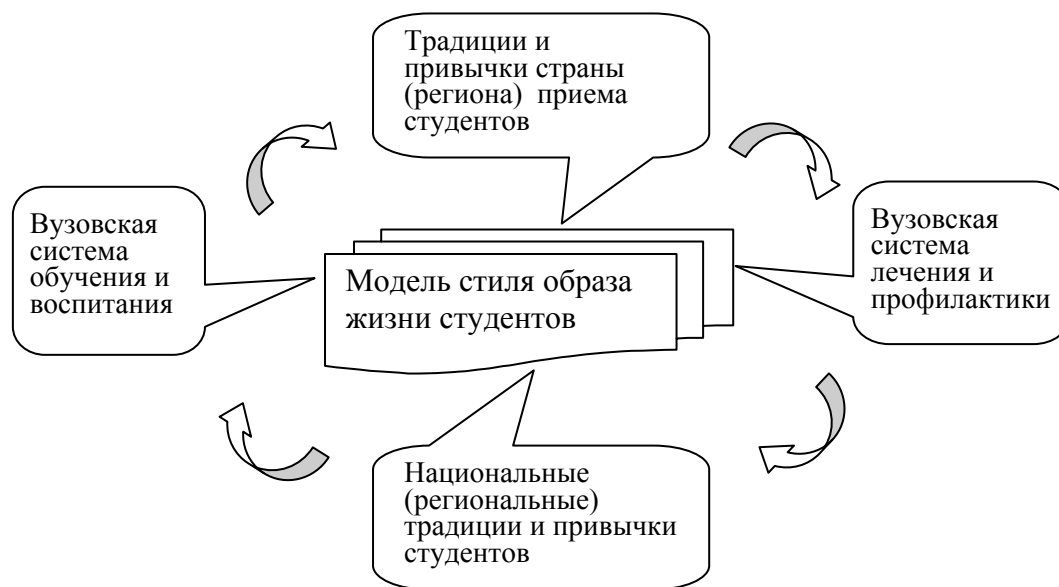


Рис. 1. Модель формирования стиля образа жизни студентов вуза, обучающего иностранных студентов

=====

Программа «Здоровье» РУДН – руководитель Координационного Совета, декан медицинского факультета, профессор В.А.Фролов.

Поликлиника № 25 департамента здравоохранения г.Москвы (главный врач – кандидат медицинских наук А.М. Ходорович.

Кафедра общественного здоровья, здравоохранения и гигиены РУДН – зав. кафедрой доктор фармацевтических наук А.В. Фомина

=====

Рекомендации могут быть использованы в других Вузах России в соответствии с законом об авторских правах.

РЕКОМЕНДАЦИИ

по совершенствованию образа жизни, предупреждению заболеваний зубов и сохранения здоровья студентов из различных регионов мира

© ® Фомина А.В., Ходорович А.М., Федотова Н.Н., Кича Д.И., Бреусов А.В., Максименко Л.В., Таджиева А.В.