

Орехова Л.Ю.*д.м.н., профессор,**зав. кафедрой стоматологии терапевтической
и пародонтологии ПСПбГМУ им.ак. И.П.Павлова;***Кучумова Е. Д.***к.м.н.,**доцент кафедры стоматологии терапевтической
и пародонтологии ПСПбГМУ им.ак. И.П.Павлова;***Алексеева Л.А.***Студент**стоматологического факультета ПСПбГМУ им.ак. И.П.Павлова;***Лехно О.С.***Студент**стоматологического факультета ПСПбГМУ им.ак. И.П.Павлова.*

*ГБОУ ВП., О«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени
академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации,
197022, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация.*

СОСТОЯНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ О ГИГИЕНЕ ЯЗЫКА

Orekhova L.Yu., Kuchumova E.D., Alexeeva L.A., Lekhno O.S.*First Pavlov State Medical University of St. Petersburg,
Russian Federation*

DENTAL PATIENTS LEVEL OF AWARENESS OF THE TONGUE HYGIENE

Аннотация. Гигиена полости рта является действенным способом профилактики не только патологий зубочелюстной системы, но также общесоматических заболеваний. Чистке языка как одному из действенных элементов индивидуальной гигиены полости рта уделяется недостаточное количество внимания как со стороны пациентов, так и со стороны врачей-стоматологов. В представленной статье оценивается уровень информированности населения о стоматологических средствах и методах гигиены языка, а также обсуждаются источники поступления этой информации и интерпретацию ее пациентами. Данные получены путем проведения анонимного анкетирования пациентов разных возрастных групп на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Городская стоматологическая поликлиника №33». Выявлен низкий уровень осведомленности населения по поводу показаний к чистке, методов и средств гигиены языка, что необходимо учитывать при разработке программ стоматологического просвещения. Поступление искаженной информации из недостоверных источников по поводу чистки языка, а также недостаточное разъяснение или полное отсутствие такового на стоматологическом приеме приводит к ошибкам при проведении данной манипуляции. Это обуславливает отрицательный эффект процедуры очищения языка. Однако, при правильной методике проведения, чистка языка является действенным средством борьбы с такими явлениями как, например, неприятный запах изо рта (галитоз).

Annotation. Oral hygiene is a potent method of preventing not only pathologies of the dentition, but also somatic diseases. Tongue cleaning as one of the important elements of individual oral hygiene still receives insufficient attention from patients and dentists alike. This article estimates the level of public awareness of the dental products and methods of tongue hygiene. The sources of this information and its interpretation by patients are also discussed. The data was obtained by means of conducting anonymous questionnaires of patients of different age groups at St.Petersburg State Public Health Institution "City Dental Clinic No. 33". A low level of public awareness of the prescriptions for cleaning, the methods and products of the tongue hygiene has been revealed. It must be taken into account when developing dental education programs. The distorted information regarding the cleaning of the tongue received from the unreliable sources along with an insufficient explanation or a complete absence of its provision at the dental appointment results in errors during this manipulation. This leads to negative results of the tongue cleaning procedure. However, if the right methods are used during the tongue cleaning, it becomes an effective way to combat such manifestation as, for example, foul breath (halitosis).

Ключевые слова: гигиена полости рта, чистка языка, галитоз, средства гигиены, стоматологическое просвещение, слизистая оболочка полости рта.

Key words: oral hygiene, tongue cleaning, halitosis, hygiene products, dental education, oral mucosa.

Здоровье полости рта имеет большое значение для физического и социального благополучия человека, и недостаток мотивации и информированности населения об особенностях индивидуальной гигиены полости рта делает задачу сохранения стоматологического здоровья трудновыполнимой. Так, для значительной доли населения гигиена полости рта означает лишь чистку зубов, а уходу за слизистой оболочкой уделяется недостаточно внимания [4, с. 19], что в корне неправильно. так как на возникновение и развитие стоматологических заболеваний влияет целый ряд факторов, действующих опосредованно, через ротовую жидкость, зубной налёт и налёт на поверхности различных участков слизистой полости рта. Также, в настоящее время доказана непосредственная взаимосвязь состояния слизистой полости рта с такими системами организма, как желудочно-кишечный тракт и центральная нервная система, а также органами эндокринной и сердечно-сосудистой систем [7, с. 562]. Изменения, возникающие в слизистой полости рта часто представляют собой первые клинические симптомы заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной, кроветворной систем, желудочно-кишечного тракта. Хороший гигиенический уход и мотивация пациента позволяет вовремя обнаружить какие-либо изменения в состоянии полости рта и обратиться к специалисту. Следовательно, тщательная гигиена всей полости рта является фактором профилактики стоматологической и общей патологии [5, с. 301], потому требует пристального внимания как со стороны пациентов, так и со стороны врачей.

Заключительным и немаловажным этапом процедуры индивидуальной гигиены полости рта является чистка языка. Язык – это некий индикатор состояния организма человека. Наличие на поверхности спинки языка большого количества складок, сосочков, борозд способствует увеличению его площади и скоплению микроорганизмов. Пищевые остатки, ороговевшие клетки эпителия, бактерии образуют налет на спинке языка, который в норме в результате жевания должен удаляться, что не происходит при употреблении мягкой пищи и плохом гигиеническом уходе. Накопление налета на языке становится одной из основных причин неприятного запаха изо рта, также известного как галитоз [1]. В современном мире проблема галитоза особенно актуальна, поскольку, прежде всего, оказывает огромное негативное влияние на социальный аспект жизни человека. Регулярное очищение языка является одним из самых эффективных и простых способов борьбы с несвежим дыханием [6]. Однако, стоит отметить тот факт, галитоз также может быть проявлением общесоматических заболеваний. В таких случаях гигиена языка не должна являться единственным методом устранения данной проблемы. В первую очередь, необходимо выявить основную причину появления неприятного запаха изо рта и направить все силы на

ее устранение, поскольку только гигиена языка в таком случае не даст результата. Также чистка языка показана пациентам с заболеваниями ЖКТ, курильщикам и всем тем, у кого наблюдается большое количество налета на спинке языка. Исследования показывают, что у людей, регулярно очищающих не только зубы, но и язык, уровень общего накопления налета в полости рта снижен по сравнению с людьми, выполняющими только чистку зубов [9]. В литературе помимо очищающего эффекта гигиены языка упоминается и благотворное влияние этой процедуры на организм в целом за счет механического массажного воздействия на биологически активные точки, которые расположены в большом количестве на поверхности языка и отвечают за работу внутренних органов [3, с. 179].

Цель настоящего исследования: выяснить уровень информированности населения о средствах и методах гигиены языка.

Материалы и методы: исследование было проведено на базе СПб ГБУЗ «Городская стоматологическая поликлиника №33» с использованием метода анонимного анкетирования пациентов разных возрастных групп и пола. В исследовании принял участие 161 человек, из них 50 мужчин и 111 женщин. Полученные данные обрабатывались с применением стандартной программы Microsoft Excel.

Результаты: чтобы оценить значимость состояния полости рта для анкетированных, мы изучили уровень обеспокоенности последних по этому поводу. Подавляющее большинство опрошенных (88%) беспокоятся по поводу состояния полости рта, 4 % обеспокоены слабо, а 8% вовсе не обеспокоены. При этом в последнюю группу в основном входили люди из возрастной категории старше 55 лет.

Несмотря на такой большой процент опрошенных, которые по их мнению обеспокоены состоянием полости рта, только 28% посещают врача-стоматолога один раз в полгода с профилактической целью согласно рекомендациям.

Из общего числа опрошенных 25% чистят зубы 1 раз в день, 69% - 2 раза в день и только 6% чистят чаще. При этом преимущественное время чистки зубов составляет 2 минуты. Только 22% опрошенных тратят на чистку зубов 3 минуты, как и рекомендовано.

Анкетированные отмечали, что одной из наиболее актуальных для них проблем, связанных с гигиеническим состоянием полости рта, является неприятный запах изо рта (галитоз). Из общего числа опрошенных проблему неприятного запаха имеют 36% и наиболее часто они связывают эту проблему с характером принимаемой пищи и неудовлетворительной гигиеной полости рта, а также с курением и наличием сопутствующих заболеваний (10% - с патологией ЖКТ, 3% - с сахарным диабетом).

Самым популярным средством борьбы с неприятным запахом изо рта, исходя из результатов

анкеты, является жевательная резинка (56,2%), на втором месте - более тщательная чистка зубов (49,6%), на третьем – чистка языка (29,8%). Также используют ополаскиватели.

Жевательную резинку, как средство выбора, преимущественно отмечали участники исследования в возрасте до 30 лет, чистку языка в большинстве своем указывали анкетированные после 30 лет, а чистка зубов выбиралась в равной степени участниками, входящими во все возрастные группы.

Анкетированных, отметивших чистку языка в качестве борьбы с неприятным запахом, было 42 человека, что составляет 26% от общего числа респондентов. Все они отмечали у себя повышенное образование налета на языке.

Из этих 42 человек, чистящих язык, 44% выполняют эту процедуру во время каждой чистки зубов, 19% очищают язык 1 раз в день, 18% - 1 раз в 2-3 дня, 7% - 1 раз в неделю, а оставшиеся 12% - реже 1 раза в неделю.

Только 8 человек узнали об их существовании от врача-стоматолога. 27 человек получили данную информацию из СМИ (интернет и телевидение), а остальные 7 человек чистят язык по совету друзей и родственников.

Согласно результатам, самым используемым средством гигиены языка является специальная подушечка на обратной стороне головки мануальной зубной щетки (52,4%), рабочая поверхность мануальной зубной щетки – щеточное поле (11,9%), скребок для чистки языка (35,7%).

Исходя из результатов анкетирования, мы выяснили, что участники имеют разное представление о методике чистки языка, в том числе о давлении, которое необходимо приложить для достижения оптимального результата. Так, 57% отметили, что усилие должно быть умеренным, 13% указывали, что давление должно быть слабым во избежание травмирования поверхности языка, а 30% считают, что для достижения лучшего результата следует приложить большее давление в процессе чистки.

В связи с низким качеством и нерегулируемым поступлением информации о показаниях к чистке языка, а также о средствах и методике выполнения данной манипуляции, у анкетированных отмечался ряд нежелательных изменений в полости рта: гиперемия (12,5%), ощущение жжения слизистой оболочки языка (50%), боль во время разговора и приема пищи (37,5%), притупление вкусовых ощущений (45%).

Несмотря на то, что слизистая оболочка ротовой полости имеет хорошие механизмы защиты и регенерации, существует риск инфицирования тканей языка в результате хронической травматизации его поверхности при неправильной трактовке пациентами методики чистки языка.

Таким образом, знание пациентов о существовании средств для гигиены языка не всегда свидетельствует о знании правильной

методики выполнения ими данной манипуляции. По результатам нашего исследования только 4,7% анкетированных (2 человека) из числа чистящих язык, были обучены правилам гигиены языка врачом-стоматологом.

Следовательно, эффективность такого профилактического мероприятия, как чистка языка, зависит не только от проведения санитарно-просветительской работы, но и от индивидуального обучения гигиеническому уходу за полостью рта каждого пациента на стоматологическом приеме.

Вопрос выбора средств гигиены языка зависит от конкретной клинической ситуации, поскольку сведения, имеющиеся в литературе, противоречивы.

Так, существует исследование, по результатам которого выяснено, что при чистке языка скребком чаще происходила травма поверхности языка с повреждением сосочков. Тогда как при использовании специально разработанной щетки с гелем вероятность травмирования спинки языка сводится к минимуму [2].

С другой стороны, есть работы, в которых пациенты, страдающие галитозом, отмечали более эффективное устранение неприятного запаха при использовании скребка для чистки языка [8]. Это обусловлено особым строением скребка: его рабочая поверхность имеет большую площадь, что позволяет более эффективно очистить язык, а за счет того, что головка плоская, рвотный рефлекс в процессе чистки вызывается реже, чем при использовании для тех же целей зубной щетки.

Выводы:

1. Несмотря на высокий уровень беспокойства людей состоянием здоровья полости рта, посещаемость врача-стоматолога с профилактической целью, информированность относительно рекомендаций о гигиене полости рта остаются на низком уровне.

2. По итогам опроса выяснено, что причиной наибольшей беспокойности по поводу состояния полости рта является неприятный запах изо рта. 36% респондентов связывают данную проблему с погрешностями индивидуальной гигиены. Как следствие, они решают данную проблему путем поиска и использования дополнительных средств гигиены, в том числе средств для чистки языка.

3. Только 8 человек, что составляет 19 % от анкетированных, применяющих гигиену языка, как профилактическое мероприятие в дополнение к чистке зубов, осуществляют последнюю по рекомендации врача-стоматолога в соответствии с показаниями и по установленной методике, тогда как остальные респонденты, чистящие язык, указали, что получили информацию о гигиене языка из СМИ или от друзей и родственников. Вследствие того, что информация была неполной, ошибочной или не подходила под конкретную клиническую ситуацию, отмечались нежелательные изменения со стороны слизистой оболочки спинки языка.

4. Чистка языка при определенных клинических ситуациях является важной и действенной составляющей индивидуальной гигиены, при условии грамотного подбора средств и правильности проведения данной процедуры.

5. Следовательно, в целях повышения уровня информированности пациентов о показаниях к проведению гигиены языка, методике и используемых для этих целей средств, стоматологам следует проводить со своими пациентами беседы, обучать методикам чистки языка, а также давать рекомендации относительно индивидуальной гигиены полости рта, и в частности, гигиены языка.

Библиографический список:

1. Васина С.А. Очищение языка – необходимое условие для здоровья полости рта. Стоматология сегодня. 2002. №7. С. 7.
2. Дмитриева Н.В., Зюзина Т.В., Шалимов Е.А. Влияние различных средств гигиены языка на ультраструктуру его поверхности в эксперименте. Пародонтология. 2005. №4 (37). С. 55-57.
3. Луцкая И.К. Профилактическая стоматология. М.: Мед. лит., 2009. 544 с.
4. Руле Ж.-Ф., Циммер С. Профессиональная профилактика в практике стоматолога : атлас по стоматологии / [пер. с нем.; под. общ. ред. С.Б.Улитовского, С.Т.Пыrkова.] М.: МЕДпресс-информ, 2010. 368 с.
5. Улитовский С.Б. Практическая гигиена полости рта. М.: Новое в стоматологии, 2002. 328 с.
6. Фирсова И.В., Федотова Ю. М., Михальченко В. Ф., Димитрова М. С., Веремеенко Т. В., Бакланова А. А. Комплексный подход устранения галитоза. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 3-1. С. 100-102.
7. Янушевич О. О., Максимовский Ю. М., Максимовская Л. Н., Орехова Л. Ю.. Терапевтическая стоматология: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. 760 с.
8. Seemann R., Kison A., Bizhang M., Zimmer S. Effectives of tongue cleaning on oral levels of volatile sulfur compounds. Journal of the American Dental Association. 2001. Vol. 132. P. 1263-1267.
9. Winnier, J., Rupesh, S. Tongue cleaning methods: A Review. Advances in Health Sciences Education. 2016. Vol. 3. P. 141-146.

References:

1. Vasina S.A. Ochishchenie yazyka – neobhodomoe uslovie dlya zdorov'ya polosti rta. Stomatologiya segodnya. 2002. №7. S. 7.
2. Dmitrieva N.V., Zyuzina T.V., Shalimov E.A. Vliyanie razlichnyh sredstv gigeny yazyka na ul'trastrukturu ego poverhnosti v eksperimente. Parodontologiya. 2005. №4 (37). S. 55-57.
3. Luckaya I.K. Profilakticheskaya stomatologiya. M.: Med. lit., 2009. 544 s.
4. Roulet J.-F., Zimmer S. Professional'naya profilaktika v praktike stomatologa : atlas po stomatologii / [per. s nem.; pod. obshch. red. S.B.Ulitovskogo, S.T.Pyrkova.] M.: MEDpress-inform, 2010. 368 s.
5. Ulitovskij S.B. Prakticheskaya gigena polosti rta. M.: Novoe v stomatologii, 2002. 328 s.
6. Firsova I.V., Fedotova YU. M., Mihal'chenko V. F., Dimitrova M. S., Veremeenko T. V., Baklanova A. A. Kompleksnyj podhod ustraneniya galitoza. Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij. 2016. № 3-1. S. 100-102.
7. Yanushevich O. O., Maksimovskij YU. M., Maksimovskaya L. N., Orekhova L. YU.. Terapevticheskaya stomatologiya: uchebnik. 3-e izd., pererab. i dop. M.: GEOTAR-Media, 2016. 760 s.
8. Seemann R., Kison A., Bizhang M., Zimmer S. Effectives of tongue cleaning on oral levels of volatile sulfur compounds. Journal of the American Dental Association. 2001. Vol. 132. P. 1263-1267.
9. Winnier, J., Rupesh, S. Tongue cleaning methods: A Review. Advances in Health Sciences Education. 2016. Vol. 3. P. 141-146.