

УДК: 613.314 – 053.2 : 37.018

Чузу Т.В., Попова О.І., Руда І.В.

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

**ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ «УРОКІВ ЗДОРОВ'Я» ДЛЯ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО, МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
М. ВІННИЦІ В РАМКАХ СИСТЕМИ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ
ЗАХВОРЮВАНЬ ТВЕРДИХ ТКАНИН ЗУБІВ.**

Резюме: в статті описано досвід проведення уроків гігієни в дошкільних закладах та школах м. Вінниці. Деталізовано основні методики та нюанси роботи з певними віковими аудиторіями.

Ключові слова: профілактика стоматологічних захворювань, уроки здоров'я, дошкільний, молодший та середній шкільний вік.

Чузу Т.В., Попова Е.И., Руда И.В.

Вінницький національний медичний університет ім. Н.И. Пирогова

**ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ «УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО, МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Г. ВИННИЦЫ В РАМКАХ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ТВЕРДЫХ ТКАНЕЙ ЗУБОВ.**

Резюме: в статье описан опыт проведения уроков гигиены в дошкольных заведениях и школах г. Винницы. Детализированы основные методики и нюансы работы с определенными возрастными аудиториями.

Ключевые слова: профилактика стоматологических заболеваний, уроки здоровья, дошкольный, младший и средний школьный возраст.

EXPERIENCE OF CARRYING OUT OF «LESSONS OF HEALTH» FOR PRESCHOOL AND SCHOOL PERIODS CHILDREN OF VINNITSYA AT THE COMPLEX PREVENTIVE SYSTEM OF CARIOUS DISEASES.

Chugu T.V., Popova O.I., Ruda I.V.

Vinnitsa State Medical University n.a. N.I. Pirogov

Summary: in this article it is described experience of carrying out of lessons of hygiene of oral cavity in the kindergartens and schools of Vinnitsya. Methods and nuances of works with determinated age group of population are detailized.

Key words: prevention of stomatological diseases, lessons of health, preschool and school periods.

Враховуючи досить високий рівень стоматологічної захворюваності, порівняно високу собівартість і не завжди достатню ефективність лікування, у стоматології дитячого віку надзвичайно актуальним є широкомасштабне впровадження профілактичних заходів, починаючи з раннього віку [2]. Особливо ця проблема є актуальною в умовах швидкого зростання поширеності карієсу зубів. Так, в результаті проведених співробітниками нашої кафедри досліджень встановлено, що у практично здорових міських підлітків Подільського регіону України в період постійного прикусу відмічається високий рівень поширеності карієсу зубів, відповідно 92,1% у хлопчиків і 92,2% у дівчаток при загальній інтенсивності карієсу зубів у хлопчиків $4,35 \pm 3,02$, а у дівчаток відповідно $4,27 \pm 3,17$. Результати досліджень показали, що найбільш інтенсивно уражались карієсом верхні та нижні перші моляри у підлітків обох статей при різних рівнях КПВ [5,6]. Дані факти можуть свідчити про невисокий рівень профілактики на ранніх етапах формування постійного прикуса в даному регіоні. Причому, дуже часто фактори ризику виникнення тих чи інших захворювань є прихованими, невідомими та незрозумілими пацієнтові та його родичам.

Тому, одним з оптимальних методів вирішення даної проблеми є покращення гігієнічного навчання шляхом проведення «уроків здоров'я» серед організованих груп батьків та дитячого населення (дитячі дошкільні заклади, школи), поширення знань про здоровий спосіб життя, прищеплення навичок з догляду за органами ротової порожнини і утримування їх здоровими [1,8]. При

цьому необхідно пам'ятати, що організація санітарно-освітньої роботи у різних колективах є досить складним процесом. Мета може бути досягнута лише за умови знань психології аудиторії, її особливостей, застосування необхідних форм та методів роботи відповідно до конкретних колективів [9,10].

При роботі з дітьми є певні особливості проведення санітарно просвітньої роботи, пов'язані з віковими групами, соціальним статусом дітей, рівнем їх психологічних реакцій [11]. Її принципи, сформульовані експертами ВООЗ, полягають в тому, що усі профілактичні процедури повинні містити елементи навчання; необхідний інтегрований підхід до кожної вікової групи осіб; матеріал повинен бути цікавим і містити доступну інформацію [3,4,7].

Враховуючи актуальність даного питання співробітниками кафедри стоматології дитячого віку ВНМУ ім.М.І.Пирогова протягом останніх чотирьох років активно проводяться «уроки здоров'я» на базах дошкільних дитячих закладів №3 «Перлінка», №61 «Голубка», приватних дитячих садочках. В організацію даних заходів активно залучаються студенти 3-5 курсів, особливо в рамках занять з профілактики стоматологічних захворювань, оскільки дана ланка стоматології повинна займати важливе місце в практичній роботі і націлювати спеціаліста на гігієнічне навчання та виховання кожного дорослого і, особливо, маленького пацієнта з метою попередження розвитку стоматологічних захворювань, що призведе до покращення стоматологічного, а, зрештою, й загального здоров'я організму [8].

Звертаючи увагу на той факт, що більшу частину інформації (близько 60%) діти засвоюють візуально, для проведення «уроків здоров'я» в дошкільних закладах нами запропонована подача інформації в формі театралізованої вистави, підготовлені кольорові малюнки та короткі мультимедійні презентації. Сам урок поділений на декілька частин, не більше 20 хв. кожна. При цьому на першому етапі дітям в доступній формі подавали інформацію про будову та функції зубів, на другому – причини виникнення захворювань зубів і на заключних етапах навчали правильній гігієні порожнини рота, при цьому дані демонстрації намагалися проводити за присутності батьків і вихователів. Кожен з слухачів отримував індивідуальний, адаптований до їхнього віку щоденник гігієни, де міг

щоденно відмічати проведенні гігієнічні процедури. Нами рекомендовано батькам обов'язкове заохочення дітей в різних формах.

Протягом 2009-2012 років аналогічні профілактичні заходи проводилися на базах ЗОШ №1 (90 дітей 6-8 років та 60 учнів середньої школи), ЗОШ №4 (60 дітей молодших класів), школи-ліцею №7 (120 дітей 6-8 років та 60 учнів середньої школи), приватних учбових закладів для дітей молодшого та середнього шкільного віку (загалом 90 учнів).

При плануванні та проведенні уроків гігієни для дітей молодших класів ми намагалися виконувати наступні вимоги:

- уроки проводилися в рамках учбових предметів природничого профілю;
- намагалися проводити гігієнічні заняття зранку для кращого засвоєння матеріалу;
- тривалість таких занять для дітей 6-8 років не перевищувала 20 хв;
- використовували просту мову з невеликою кількістю термінів;
- викладення матеріалу підкріплювали демонстраціями на фантомах, малюнках, стендах, створювали короткі мультимедійні презентації;
- протягом уроку активно залучали до діалогу дітей.

Обов'язковим елементом роботи було принесення дітьми своїх зубних щіток та паст. Разом з лікарями розглядали та порівнювали різні щітки, говорили про їхні переваги та недоліки. Їм було запропоновано створити моделі найкращої на їхню думку зубної щітки, крім того, в дискусійній формі обговорювали смак, колір та інші властивості зубних паст. В ході такого уроку звертали увагу на додаткові засоби гігієни. Дітям пропонували провести флосінг передніх зубів сусіда по парті. Для кожного слухача нами були розроблені щоденники харчування та гігієнічного догляду, де діти самостійно відмічали корисні та некорисні для зубів продукти, які вони вживали кожного дня та виконані щоденні гігієнічні процедури.

Для учнів середньої школи питання профілактики стоматологічних захворювань обговорювали в рамках занять з біології, анатомії чи хімії. Кожен з таких уроків ніс своє смислове навантаження. Так, на уроках анатомії розмовляли про будову та функції щелепно-лицевої ділянки людини, біології – згадували

мікроорганізми, що можуть викликати захворювання в порожнині рота, хімії – вивчали макро- та мікроелементи, важливі для здоров'я зубів.

Загалом було проведено по 4 уроки для дітей молодшого шкільного віку та 2 уроки для більш дорослої аудиторії. Протягом цих занять ми намагалися донести до дітей основні уявлення про фізіологічне і соціальне значення здорових зубів, будову ясен та поняття прикуса, основних причинах захворювань порожнини рота, правилах вибору засобів та методик догляду за ротовою порожниною, значення правильного харчування для збереження зубів здоровими та про особисту відповідальність кожного за стан своїх зубів. При цьому враховували особливості вікової психології, зокрема – підвищене значення оцінки своєї зовнішності, поведінку однолітків та критичне відношення до інформації, що подається дорослими:

- уроки тривали до 30 хв.;
- інформація подавалася на більш професійному рівні;
- основний упор робили на соціальне значення гарної посмішки;
- звертали увагу не лише на основні, а й на додаткові засоби гігієнічного догляду за ротовою порожниною;
- особливу увагу приділяли аспекту здорового способу життя.

Окрім цього, нами проведені окремі бесіди з батьками, що включали основні моменти на які потрібно звертати увагу для профілактування виникнення захворювань зубів у їхніх дітей, оскільки від розуміння батьками ступеня своєї відповідальності залежить здоров'я дитини. Особливу увагу приділяли раціональній гігієні порожнини рота, що у дитячому віці має наступні напрямки:

- підбір паст залежно від віку (різний вміст фтору), з урахуванням стану зубів і ясен (рекомендація профілактичної або лікувальної серій);
- навчання дітей правильному догляду за зубами (вдосконалення мануальних навичок під наглядом батьків);
- зубні щітки для дітей повинні відповідати наступним вимогам: мати голівку відповідного розміру, шліфований, заокруглений кінчик щетинок, щетинки повинні бути м'якими;

- спеціальне використання засобів для гігієни порожнини рота для дітей з ортодонтичною патологією.

Пояснювали ще й моменти значно вираженої за останні десятиріччя акселерації фізичного розвитку у дітей та підлітків, тобто прискорення темпів їх соматичного розвитку та фізіологічного дозрівання у порівнянні з попередніми поколіннями. При цьому незмінно скорочуються строки прорізування зубів і відповідно енамелогенеза на 1-1,5 роки. Тому, велика частина зубів, контактуючи з «агресивним» середовищем порожнини рота, знаходиться на стадії структурно-функціональної незрілості, тобто зниженої карієсрезистентності. В свою чергу, систематичне правильне чищення зубів, усунення м'яких зубних відкладень сприяє фізіологічному процесу дозрівання емалі зубів. Біологічні активні компоненти, що входять до складу засобів гігієни повинні збагачувати тканини зубів мікроелементами, підвищувати їх стійкість до шкідливого впливу. Окрім цього, обов'язковим в процесі формування постійного прикуса є професійний контроль за цим процесом та необхідність проведення фторпрофілактики протягом перших років після прорізування постійних зубів.

Одночасно з тим, батьків орієнтували на те, що результати профілактичної роботи, на відміну від лікувальної, проявляються не одразу, що в свою чергу може викликати значний психологічний дискомфорт. Однак, ефективність профілактичних заходів залежить від кропіткої роботи не лише лікарів, а й батьків та дітей загалом.

Контроль ефективності проведеної нами роботи здійснювався за допомогою анкетування дітей, їх батьків, вихователів та вчителів. За результатами проведеного нами опитування, в цілому, всі слухачі оцінили свої знання по збереженню стоматологічного здоров'я як задовільні. Анкетування показало, що запропонована ними інформація корисна не лише для дітей, а й для батьків, і навіть вплинула на власні звички батьків та педагогів по збереженню стоматологічного здоров'я. Лекції були визнані, як такі, що відповідають віку кожної з аудиторій, достатньо показовими та інформативними. Практично всі відмітили необхідність практичного навчання навикам по гігієні порожнини рота лікарями-стоматологами. В той же час, деякі аспекти профілактики, а зокрема-

необхідність використання додаткових засобів гігієни виявилися новими, потребуючими додаткової деталізації. Разом з цим, необхідно відмітити високий інтерес аудиторії до представленої інформації та їхню готовність до співпраці, що доводить ефективність подібних методів первинної профілактики стоматологічних захворювань, стимулює та робить необхідним проведення «уроків здоров'я» в організованих дитячих колективах і надалі.

Список літератури

1. Методическое пособие с иллюстрациями для проведения уроков здоровья / Н.В. Гинали, О.Ю. Кузьминская, С.Н. Дружинина [и др.] // Стоматология для всех. - 2004. - №1. - С. 42 - 45.
2. Косенко К.В. Мониторинг стоматологической заболеваемости у детей Украины / К.В. Косенко, О.В. Деньга, В.С. Иванов // Тезисы докладов научно-практической конференции : тези докл. – Івано-Франківськ, 2004. – С.12 - 13.
3. Мельниченко Э.М. Профилактика стоматологических заболеваний. – Минск, 1990. – 158 с.
4. Пахомов Г.Н. Первичная профилактика в стоматологии. – М., 1982. – 238 с.
5. Поліщук І.В. Стан індексної оцінки порожнини рота у міських соматично здорових підлітків подільського регіону / І.В. Поліщук, В.М. Кулигіна // Вісник проблем біології і медицини. - 2003. - №3. - С. 98 - 99.
6. Прогнозування ризику виникнення карієсу зубів в залежності від будови тіла і показників пальцевої і долонної дерматогліфіки у підлітків різної статі / І.В. Гунас, І.В. Руда, Г.В. Даценко [та ін.] // Biomedical and Biosocial Anthropology. - 2005. - №5. - С. 66 - 70.
7. Смоляр Н.І. Профілактика стоматологічних захворювань у дітей / Смоляр Н.І., Масний З.П., Поліканова Л.Г. – Львів, 1995. – 152 с.
8. Смоляр Н.І. Проведення «уроків здоров'я» серед дітей різного віку як метод впровадження санітарно-освітньої роботи / Н.І. Смоляр, У.О. Стадник, О.В. Єзерська // Вісник стоматології. - 2010. - №2. - С. 147 - 149.
9. Стоматологічна профілактика у дітей Навчальний посібник / [Хоменко Л.О., Шматко В.І., Остапко О.І. та ін.]. – К., 1993. – 192 с.
10. Терехова Т.Н. Эффективность программы обучения детей раннего возраста навыкам гигиены рта в условиях дошкольного образовательного учреждения / Т.Н. Терехова, Л.В. Козловская, К.С. Подобед // Стоматология детского возраста и профилактика. – 2009. – № 4. – С. 67 - 71.
11. Улитовский С.Б. Проведение стоматологического просвещения среди воспитателей детских садов и учителей школ / С.Б. Улитовский // Новое в стоматологии. – 2002. – №2. – С. 36 - 37.

Авторська довідка

1. Чугу Тетяна Вікторівна: кандидат медичних наук, доцент кафедри стоматології дитячого віку ВНМУ ім.М.І. Пирогова

тел. 0974019085

2. Попова Олена Іванівна: кандидат медичних наук, доцент кафедри стоматології дитячого віку ВНМУ ім.М.І. Пирогова

3. Руда Ірина Володимирівна: кандидат медичних наук, асистент кафедри стоматології дитячого віку ВНМУ ім.М.І. Пирогова