

Культура здоровья полости рта у будущих стоматологов

Oral cavity health culture among future dentists

Чагина Е.А.

Канд. мед. наук, доцент кафедры нормальной и патологической физиологии, ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации», г. Владивосток
e-mail: echagina@mail.ru

Chagina E.A.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Normal Pathological Physiology, Pacific State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Vladivostok
e-mail: echagina@mail.ru

Арсененко Е.Е.

Студент, ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации», г. Владивосток

Arsenenko E.E.

Student, Pacific State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Vladivostok

Пак А.Г.

Студент, ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации», г. Владивосток

Pak A.G.

Student, Pacific State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Vladivostok

Аннотация

В статье рассматривается роль формирования ответственного отношения к собственному здоровью у обучающихся по специальности стоматология. На основе добровольного online-анкетирования дана оценка по уходу полости рта у студентов-стоматологов. Отражены параметры техники, длительности и качества чистки зубов в ходе профессионального обучения. Образовательный компонент постепенно преобразует эти процессы, мотивируя поведение обучающихся, что позволяет формировать высокую культуру здоровья полости рта и проводить профилактические мероприятия в своей лечебной деятельности в будущем. Цель исследования – провести комплексную оценку влияния образовательного процесса в медицинском вузе на личные гигиенические привычки и формирование профессиональных установок у студентов стоматологического профиля.

Ключевые слова: культура здоровья полости рта, гигиенические привычки, образовательный процесс, личный пример, дополнительные средства гигиены полости рта, профилактика.

Abstract

The article examines the role of forming a responsible attitude towards one's own health among students specializing in dentistry. Based on voluntary online surveying, an assessment is given of oral cavity care among dental students. The parameters of technique, duration, and quality of tooth brushing during professional training are highlighted. The educational component gradually transforms these processes, motivating students' behavior, which enables the formation of a high oral health culture and the implementation of preventive measures in their future clinical practice. The aim of the study is to conduct a comprehensive assessment of the impact of the educational process in a medical university on personal hygiene habits and the formation of professional attitudes among dental profile students.

Keywords: oral cavity health culture, hygiene habits, educational process, personal example, additional oral hygiene products, prevention.

Современные исследования определяют, что обучение будущих стоматологов должно не ограничиваться заучиванием медицинских инструкций, а создавать личную систему ценностей в отношении здоровья, которая станет базой для профессионального самоопределения и средством профилактической работы с пациентами [1, 2].

Данное исследование направлено на рассмотрение гигиенических привычек будущих стоматологов, позволило выявить не только численные данные, но и скрытые модели поведения, формирующиеся в ходе процесса обучения в зависимости от курса.

Собранные сведения анализируются в рамках перехода от теоретических знаний к усвоенным навыкам и от персональной ответственности к осознанному исполнению профессиональных обязанностей [3, 4].

Для определения взаимосвязи гигиены полости рта и обучения на стоматологическом факультете, мы провели исследование среди ста студентов нашего университета. В качестве метода использовалось анонимное анкетирование.

В онлайн-опросе, созданном нами на платформе Google Forms, участвовали n=100 в возрасте 19-24 лет, обучающихся на 2-4 курсах (рис. 1).

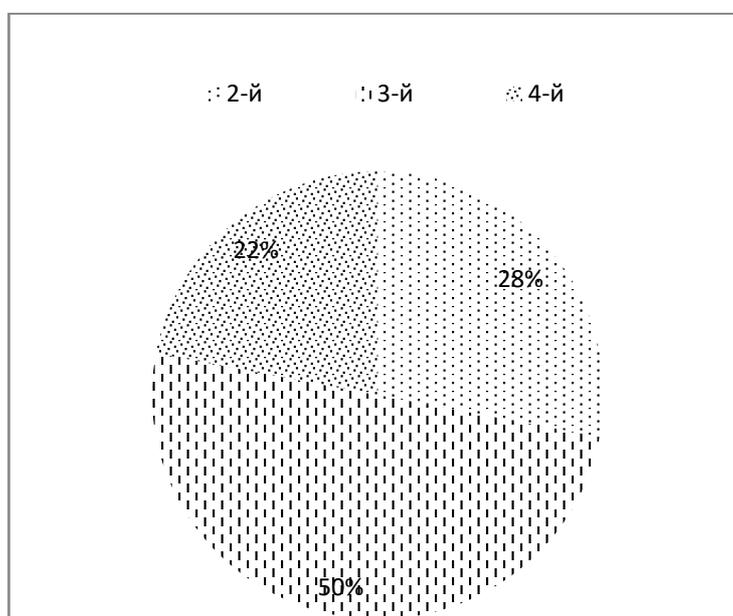


Рис. 1. Количество участников онлайн-анкетирования в зависимости от курса обучения

Анализ базовых гигиенических привычек, представленный в табл. 1, демонстрирует высокую степень информированности обучающихся о правилах гигиены полости рта. Преобладающее большинство (86%) следует основополагающей рекомендацией о двукратной ежедневной чистке зубов, что свидетельствует о сформированной базовой дисциплине.

Однако детализация процедуры выявляет области для дальнейшего совершенствования. Так, рекомендуемая минимальная длительность чистки (2-3 мин.) соблюдается 64% респондентов, в то время как у 23% этот показатель ниже, что потенциально снижает эффективность процедуры. Выбор средств гигиены также имеет различный подход: около половины опрошенных (48%) предпочитают мануальные щетки, что требует безупречного владения техникой, тогда как остальные либо комбинируют типы щеток (30%), либо отдают предпочтение электрическим (16%) и ультразвуковым (6%) моделям. Важным индикатором ответственности является регулярность замены инструмента. Строгое следование норме (раз в 1-3 месяца) характерно для 56% студентов, в то время как 37% руководствуются видимой деформацией щетины, что может приводить к использованию изношенного инструмента сверх рекомендованного срока. Таким образом, можно констатировать наличие прочной основы гигиены в части её регулярности, при этом ключевыми «точками роста» остаются контроль за временным параметром процедуры и формирование устойчивой привычки к плановой ротации средств ухода [5].

Таблица 1

Характеристики основных практик ухода за полостью рта

<i>Параметр</i>	<i>Категория</i>	<i>Доля ответов</i>
Частота чистки	2 раза в день	86%
Длительность чистки	2-3 минуты	64%
Тип зубной щетки	Мануальная	48%
	Разные типы	30%
Замена щетки	Раз в 1-3 мес.	56%
	При деформации	37%%

Исследование использования дополнительных средств гигиены (ДСГ) указывает на высокий уровень вовлеченности студентов в комплексный уход. Абсолютное большинство (94%) применяет один или более вспомогательных инструментов, таких как зубная нить, ирригатор или ополаскиватель.

Однако существует выраженный разрыв между декларируемым знанием о необходимости межзубной гигиены и её ежедневной практической реализацией: только 44% респондентов используют ключевые средства (Флосс, ершики) на постоянной основе (рис. 2). Данный диссонанс между осведомленностью и автоматизмом действий является важной мишенью для коррекции образовательных программ и углубления знаний о важности ДСГ в гигиене полости рта [6, 7].

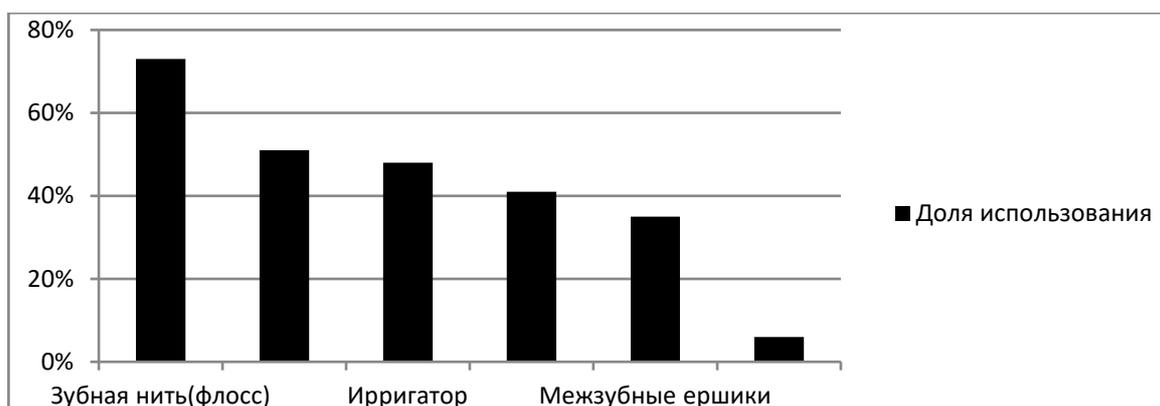


Рис. 2. Доля использования дополнительных средств гигиены

Анализ отношения к профессиональной стоматологической помощи, отраженный в табл. 2, позволяет сделать вывод о преобладании среди обучающихся превентивной модели поведения. Более половины опрошенных (57%) посещают врача для профилактических осмотров каждые шесть месяцев, а главной причиной визита для 50% является именно профилактика. Вместе с тем сохраняется значительная доля (21%) тех, кто откладывает визит до момента возникновения острых проблем, таких как зубная боль (табл. 2). Этот факт, наряду с выявленным у трети респондентов психологическим дискомфортом, связанным с посещением стоматологической клиники, указывает на необходимость параллельной работы над рациональными знаниями и психологической культурой, направленной на снижение тревожности и формирование позитивного восприятия профилактических мероприятий [8].

Таблица 2

Частота посещения стоматолога в год

Параметр	Категория	Доля
Регулярность	Раз в 6 месяцев	57%
	Только при проблеме	21%
Причина визита	Профилактика	50%
	Лечение кариеса	45%

Абсолютное большинство студентов (84%) отмечают улучшение своих гигиенических практических навыков в результате получения образования, причем для 42% это улучшение носит значительный характер. Данный факт является ключевым индикатором успешности образовательной модели. Он демонстрирует, что учебный процесс выполняет не только информационную, но и мотивационно-поведенческую функцию, стимулируя студентов к апробации полученных знаний на себе.

Всего 16% опрошенных констатируют отсутствие влияния, что может быть связано с изначально высоким уровнем личной гигиенической культуры или с индивидуальными особенностями восприятия учебного материала [2] (рис. 3).

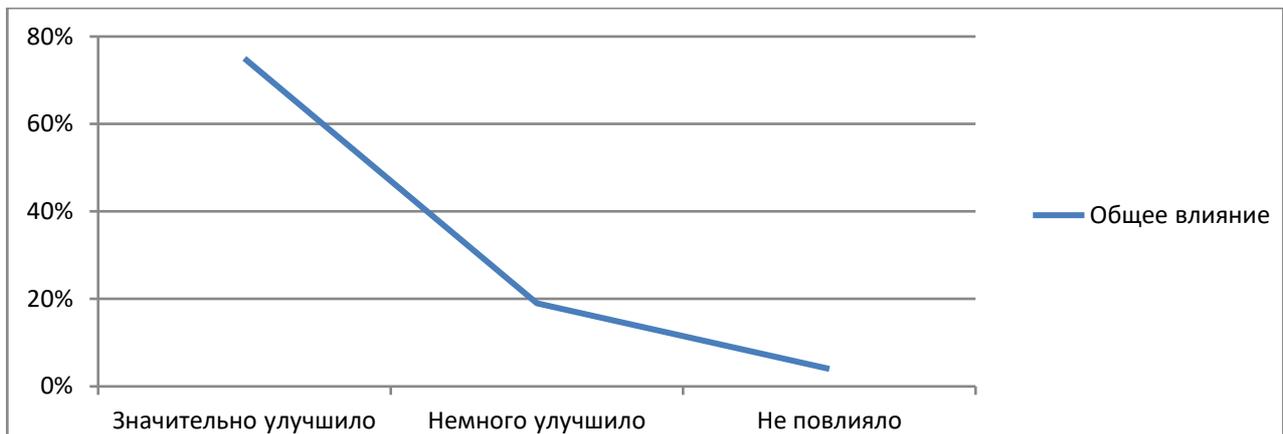


Рис. 3. Трансформация привычек под влиянием образовательного процесса

Представленная диаграмма (рис. 4) количественно иллюстрирует структуру поведенческих изменений, произошедших у студентов-стоматологов под влиянием образовательного процесса. Распределение ответов позволяет выявить приоритетные направления трансформации и оценить их относительную значимость в формировании новой гигиенической культуры.

Внимание к технике чистки (24%) — это наиболее часто отмечаемое изменение. Данный факт свидетельствует о том, что образовательный процесс эффективно смещает фокус студентов с простого факта совершения гигиенической процедуры на её качество. Усвоение знаний о механизме образования зубного налёта и принципах механического удаления приводит к осознанному контролю за движениями щетки, углом её наклона и последовательностью очищения поверхностей. Это фундаментальный сдвиг от рутины к осмысленному навыку [3].

Увеличение длительности и тщательности чистки (22%) - логично коррелирует с предыдущими выводами. Понимание того, что для эффективного удаления биоплёнки требуется достаточное время контакта, напрямую трансформируется в поведение. Студенты начинают уделять процедуре больше времени, что напрямую влияет на её результативность [10].

Начало использования дополнительных средств гигиены - ДСГ (20%) - данный показатель отражает переход на качественно новый уровень ухода. Осознание анатомических ограничений зубной щётки (невозможность полноценно очистить межзубные промежутки, придесневую область) мотивирует к включению в личную практику флосса, ёршиков, ирригаторов. Это эволюция от базовой к комплексной профилактике [5].

Начало регулярных профилактических визитов к врачу (17%) — это изменение демонстрирует интериоризацию одного из ключевых принципов медицины - превентивного подхода. Студенты начинают действовать как сознательные «пациенты», переводя визит к стоматологу из категории вынужденной помощи (при боли) в категорию планового мониторинга и профессиональной гигиены. Это формирует системность в заботе о здоровье.

Коррекция рациона питания (17%) - наименее массовое, но крайне значимое изменение. Оно указывает на то, что влияние образования выходит за рамки чисто технических аспектов ухода и затрагивает фактор риска - пищевое поведение. Обучающиеся начинают ассоциировать потребление простых углеводов не только с общим здоровьем, но и конкретно с риском кариеса, проявляя целостное понимание этиологии заболеваний.

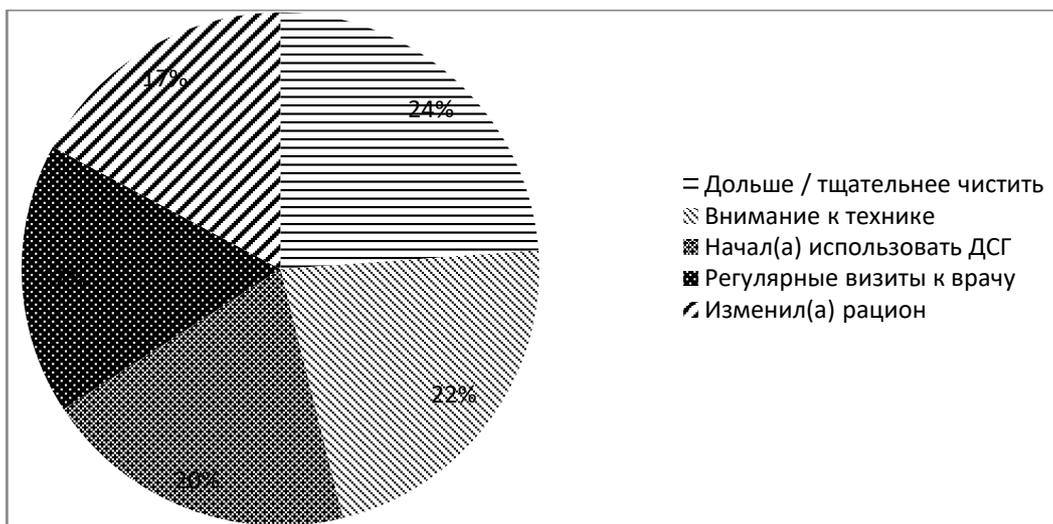


Рис. 4. Изменения в чистке зубов у студентов

Таким образом, образование выступает в роли значимого регулятора, постепенно преобразующего поведение учащихся. Данная трансформация происходит на различных уровнях: начиная с регулирования элементарных действий (увеличение продолжительности чистки зубов), через обогащение гигиенических практик (внедрение дополнительных средств гигиены), и заканчивая формированием новой модели поведения (регулярное посещение медицинского специалиста).

Вместе с тем, исследование подчеркивает пределы данного воздействия: образование способствует формированию знаний, мотивации и сложных умений, но не всегда гарантирует их автоматическое применение и полное устранение укоренившихся психологических препятствий.

Представленное исследование дало возможность всесторонне оценить уровень гигиенической культуры и профессионального самосознания студентов-медиков стоматологического профиля. Анализ результатов анкетирования подчеркнул значимость образовательной среды в изменении личных гигиенических привычек в отношении ротовой полости.

Полученные данные указывают на формирование у будущих врачей-стоматологов устойчивого гигиенического поведения, основанного на глубоких теоретических знаниях. Это проявляется в строгом соблюдении основных правил: регулярной чистке зубов, применении вспомогательных средств гигиены и предпочтении профилактических посещений стоматолога. Образовательный процесс выступает в роли ключевого фактора, стимулирующего качественные изменения: от корректировки способа чистки зубов до внедрения комплексных протоколов ухода в повседневную жизнь.

Тем не менее, исследование обнаружило и расхождения между знаниями и их практическим применением. К ним относятся недостаточная автоматизация важных элементов ухода (межзубная гигиена), непостоянный подход к замене средств ухода, а также сохранение дискомфорта при посещении врача у значительной части студентов. Эти недочеты указывают на то, что осознание важности профилактики не всегда преодолевает субъективные барьеры и переходит в устойчивые привычки.

Важным результатом работы является подтверждение сложившихся профессиональных взглядов. Будущие специалисты демонстрируют развитое понимание своей роли, подчеркивая важность личного примера. Их профессиональное мышление направлено не на выявление ошибок пациентов, а на определение их причин и готовность к обучающему взаимодействию, что способствует эффективной коммуникации и повышению приверженности лечению.

При подготовке специалистов медицинский вуз успешно реализует не только образовательную, но и воспитательную миссию, целенаправленно формируя специалистов с высокой культурой здоровья. Для дальнейшего улучшения этого процесса рекомендуется: уделять больше внимания развитию навыков до автоматизма, интегрировать психологическую подготовку и использовать выявленные типы привычек для индивидуализации обучения. Реализация данных мер позволит подготовить компетентных и уверенных специалистов, способных продвигать профилактическую стоматологию.

Литература

1. Шторм А.А., Петрова П.Д. Личная и профессиональная гигиена полости рта как компонент формирования имиджа стоматолога // Институт стоматологии. - 2020. - № 3 (88). - С. 54-55.
2. Кулаженко Т.В. Роль личного примера медицинского работника в формировании приверженности пациента к лечению // Медицинская психология в России. - 2017. - Т. 9, № 6 (47). - С. 5.
3. Кузьмина Э.М., Янушевич О.О. Профилактика стоматологических заболеваний: руководство. - М.: Практическая медицина, 2021. - 456 с.
4. Сахарова Е.Б., Киброташвили А.Г., Арутюнов С.Д. Мотивация к гигиене полости рта у студентов-стоматологов и их будущих пациентов // Стоматология. - 2022. - Т. 101, № 4. - С. 78-82.
5. Рогацкий Д.В., Грудянов А.И. Основные средства и методы индивидуальной гигиены полости рта. Современный взгляд // Пародонтология. - 2018. - Т. 23, № 2. - С. 112-118.
6. Алимский А.В., Иванова Е.В., Лунева Н.А. Оценка стоматологического статуса и гигиенических навыков у студентов медицинского вуза // Медицинское образование и профессиональное развитие. - 2021. - Т. 12, № 2. - С. 45-57.
7. Петрикас А.Ж. Профессиональная гигиена и профилактика в стоматологической практике. - М.: МЕДпресс-информ, 2023. - 208 с.
8. Минаева Е.В., Дрожжина В.А., Борисова Е.Н. Анализ факторов, влияющих на формирование мотивации к поддержанию стоматологического здоровья среди молодежи // Социология медицины. - 2019. - № 2. - С. 95-99.
9. Васина С.А. Образовательные технологии в формировании здоровьесберегающего поведения у студентов медицинских специальностей // Высшее образование в России. - 2020. - Т. 29, № 12. - С. 151-158.
10. Буянкина Р.Г., Тарасова Н.В. Педагогические приемы и методы повышения мотивации студентов-стоматологов к изучению профилактической стоматологии. Тихоокеанский медицинский журнал. 2015;(3):94-96.