

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Богданов В. В. Валеологія і реабілітація при бронхо-легеневих захворюваннях / В. В. Богданов, С. Н. Попова. – К.: Дія, 2003. – 268 с.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація хворих на бронхіальну астму / І. М. Григус. – Рівне, 2008. – 240 с.
3. Дикий Б.В., Ростока-Резнікова Б.В. Немедикаментозні методи в реабілітації хворих на бронхіальну астму: Методичні рекомендації. – Ужгород, 2013. – 37 с.
4. Марченко О. К. Фізична реабілітація при бронхіальній астмі / О. К. Марченко, В. І. Ігнат'єва, М. М. Василенко. – К.: Науковий світ, 2009. – 91 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 471 с.
6. Редега М. С. Бронхіальна астма : [монографія] / М. С. Редега. – Л., 2012. – 146 с.

**Катерина Колоколова,**

студентка 2 курсу

факультету фізичного виховання

Науковий керівник: **С. І. Кара**, к.пед.н, доцент (БДПУ)

**ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ В ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАНЬ  
ЗУБІВ**

**Актуальність.** Причина розвитку карієсу зубів вважаються бактерії. Важливе значення також має раціон харчування, оскільки, переважна більшість людей не слідкує за цим, що призводить до видалення зубів, або інших неприємних наслідків. Так, захворюваність карієсом у дорослих складає 90-92%, захворювання ясен (гінгівіт, пародонтит) діагностується у 92% випадках. Лише 8-9% дорослого населення мають справді здорові зуби та ясна.

**Мета.** Визначити вплив харчового раціону людини на стан здоров'я органів ротової порожнини.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Проблеми захворювання зубів та їх профілактики викладенні в працях Г.Ш.Павлова («Професійна гігієна порожнини рота»), К.Ю.Спиридонова, Н.Н.Удовиченко та Р.С.Назарян («Заболеваемость кариесом зубов у детей 8-9 лет г. Харькова»), А.І.Рибакова та А.В.Граніна («Профилактика в стоматологии»). Як можна більше людей повинні бути обізнані в цій галузі, оскільки, як писав А.В.Вампілов, «зубная боль — самое жестокое из человеческих страданий».

**Сутність дослідження.** Людство з давніх часів турбує проблема зростання захворювань зубів. Одне з найпоширеніших захворювань зубів – карієс. Важко собі уявити, але за статистикою карієсом хворіє 95 % населення нашої країни.

Основною причиною розвитку карієсу зубів є бактерії зубного нальоту. Недостатнє надходження білків, вітамінів, фтору, мінеральних

солей та інших мікроелементів також сприяють карієсу. Основним недоліком харчування, яке провокує розвиток карієсу твердих тканин є надмірне вживання вуглеводів (цукор, печиво, цукерки). Бактерії і кислоти, що утворюються від такої їжі на зубній емалі, руйнують її зверху, а крохмалі і цукор, потрапляючи в кров, сприяють утворенню великої кількості молочної кислоти, яка руйнує зсередини кісткову тканину, і зуби в тому числі. Для зниження можливості виникнення карієсу треба зменшити загальне вживання солодкого, знизити тривалість перебування солодкого в ротовій порожнині, не вживати вуглеводи між основними прийомами їжі та на ніч, не вживати солощі як останню страву, обмежити вживання натурального цукру. Слід знати, що всі хімічні харчові барвники пошкоджують зубну емаль і призводять до її руйнування, а отже, до виникнення карієсу та інших захворювань [1].

Для профілактики захворювань ясен рекомендується вживати яблука, смородину, брусницю і моркву. Ці продукти мають множинний ефект: очищують зубну емаль від білого нальоту, є джерелом вітамінів та біологічно активних речовин, які потрібні для всього організму. Також для профілактики захворювань порожнини рота корисні соки брусниці і горобини: вони сприяють усуненню запальних процесів, зміцненню ясен і насичують організм багатьма вітамінами [2].

Не менш шкідливою для зубної емалі є жорсткість питної води. До її складу входять солі кальцію і магнію. З цими макроелементами пов'язують виникнення твердих зубних відкладень. Таким чином, роль кальцію у питній воді подвійна: з одного боку – він забезпечує, частково, ремінералізацію емалі зубів, з іншого – бере участь в утворенні зубного каменю. Серед мікроелементів продуктів харчування, що сприяють включенню й утриманню кальцію і фтору в емалі та гальмують продукцію кислот зубним нальотом є йони алюмінію, міді, цинку, заліза, марганцю, олова.

**Висновок.** Профілактика стоматологічних захворювань включає збалансоване харчування, при якому в їжі містяться у необхідній кількості білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини. В рекомендаціях по раціональному харчуванню не треба забувати про роль продуктів як фактора самоочищення ротової порожнини, природного процесу звільнення залишків їжі та зубного нальоту. Кількість солодоців в раціоні зменшити, а цукор взагалі поступово замінити природними продуктами (сухофрукти, мед, натуральний мармелад) – це цілком можливо.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Леонтьєв В.К. Воспитание культуры питания с учетом профилактики стоматологических заболеваний у детей и подростков: методические рекомендации / В.К. Леонтьев, Т.В. Кулаженко и др. – М.: 1991. – 25 с.

2. Смоляр Н.І. Профілактика стоматологічних захворювань у дітей / Н.І.Смоляр, З.П.Масний, Л.Г.Поліканова. – Львів: Світ,1995. – С. 56-80.