

3. Евтушенко, А.Г. Юбилей как фактор исторической памяти. Опыт культурологического исследования. Монография / А.Г. Евтушенко // Изд-во LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG. – Saarbrücken, 2012.

4. Информационные технологии в жизни человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017032981>. – Дата доступа: 28.02.2023.

5. Пресса о колледже [Электронный ресурс] / МГХК им. А. К. Глебова. – Режим доступа: <http://surl.li/flddh>. – Дата доступа: 28.02.2023.

Буцьковец Д.И., Михед Я.А., студенты 105 группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Кандрукевич О.В.,  
кандидат медицинских наук, доцент

## **КРАСИВАЯ УЛЫБКА – ИСКУССТВО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Привлекательный внешний вид влияет на восприятие человека окружающими, а, следовательно, имеет значение для социальной адаптации, профессиональной реализации и личной жизни. Одним из важных критериев привлекательности, универсальным средством коммуникации и расположения к себе собеседника является улыбка. В связи с этим, выявление и профилактика факторов, оказывающих негативное влияние на эстетику улыбки, является актуальной задачей.

Цель работы: изучить роль стоматологического здоровья в формировании эстетики улыбки.

Материалы и методы. Проанализировали информацию из литературных и интернет-источников о значении профилактики стоматологических заболеваний для сохранения эстетики улыбки. Провели анкетирование студентов БГУКИ (90 человек в возрасте 17–22 года) с помощью сервиса [forms.google.com](https://forms.google.com). для изучения осведомленности о правилах ухода за ротовой

полостью. Предложили рекомендации по индивидуальной профилактике стоматологических заболеваний.

Результаты изучения литературных данных. Внешняя привлекательность являлась актуальным аспектом жизни человека во все времена. В стремлении к красивой улыбке современные молодые люди в ряде случаев отдают предпочтение пирсингу губ, скайсам, отбеливанию зубов. Однако, известно, что основное условие эстетики улыбки – стоматологическое здоровье. Так, при отсутствии рациональной стоматологической профилактики возможно изменение цвета зубов (налет, камень), развитие кариеса, гингивита, периодонтита. Это наиболее распространенные проблемы, последствиями которых могут стать воспаление нерва (пульпит), формирование очагов хронической инфекции в организме, расшатывание, разрушение, потеря зубов, изменение их положения в зубном ряду. Все вышперечисленное негативно влияет на эстетические аспекты улыбки и самооценку человека. Следует отметить, что распространенность болезней зубов и десен среди населения приближается к 100% [1, 2].

Регулярная гигиена полости рта – доступный и эффективный компонент профилактики стоматологических заболеваний, неотъемлемая составляющая здорового образа жизни и возможность сохранить гармоничную улыбку.

Гигиена полости рта – комплекс мер, направленных на удаление зубных отложений с целью предотвращения стоматологических заболеваний. От качества ее проведения зависит не только здоровье зубов, но и состояние десны, слизистой полости рта, органов желудочно-кишечного тракта, а также общее самочувствие и психоэмоциональное состояние [2, 4].

Основные правила и манипуляции ухода за полостью рта не требуют больших усилий, их легко запомнить и ежедневно повторять. Чистить зубы следует два раза в день, утром после завтрака и вечером после ужина. Продолжительность чистки зубов – не менее 3 минут. Зубную щетку необходимо менять не реже одного раза в 3 месяца. Рекомендации при выборе щетки по ее характеристикам: искусственная щетина; средняя жесткость

ворсинок (если нет специальных указаний стоматолога); рабочая часть щетки – не более 3 см. Электрические и ультразвуковые щетки следует использовать после консультации у стоматолога. Зубную пасту подбирают индивидуально, исходя из состояния зубов, десны и наличия заболеваний полости рта. Существуют гигиенические и лечебно-профилактические пасты, а также пасты специально для детей.

Алгоритм действий при чистке зубов: смочить щетку в проточной воде; нанести зубную пасту на щетину (шарик диаметром не более 1 см); очищать внутреннюю и внешнюю поверхности зубов; одновременно захватывать щеткой 3 зуба, делать по 10 выметающих движений от десны к краю зуба с каждой поверхности зубов; жевательные поверхности зубов чистить возвратно-поступательными и круговыми движениями; прополоскать ротовую полость водой. Необходимо ухаживать за языком, так как на нем также скапливаются остатки пищи и бактериальный налет. Уход за языком проводят после чистки зубов: специальным скребком или зубной щеткой без пасты выполняют очищающие движения от корня к кончику, затем прополаскивают рот водой.

Индивидуальная гигиена полости рта включает обязательное использование зубной нити при каждой чистке зубов. Только так можно самостоятельно очистить от налета, бактерий и остатков пищи межзубное пространство и контактные поверхности зубов. Доказана эффективность дополнительных средств по уходу за полостью рта. К ним относятся межзубные ершики, ополаскиватели, ирригатор. Механизм действия ирригатора: за счет пульсирующей струи происходит удаление зубного налета из межзубных промежутков и других труднодоступных зон (брекеты, коронки, мостовидные протезы, импланты) [3, 4].

Обязательные посещения стоматолога каждые полгода обеспечивают профессиональную профилактику и своевременную диагностику стоматологических заболеваний, что делает лечение менее длительным и более эффективным [2, 4].

Результаты анкетирования показали, что 91,1% респондентов беспокоятся о здоровье своих зубов. Чистят зубы более 2 раз в день 8,9% респондентов, 2 раза в день – 67,8%, 1 раз в день – 21,1%, раз в несколько дней – 1,1%, не чистят вообще – 1,1%. Чистят язык 54,4% участников опроса. 16,7% опрошенных меняют зубную щетку раз в месяц, 53,3% – раз в три месяца, 20% – раз в полгода, 4,4% – раз в год и реже, 1,1% – раз в два месяца, 4,4% решаются сменить щетку, когда она приходит в негодность, или меняют по свободному графику. Только 14,4% респондентов пользуются зубной нитью на постоянной основе, 30% – редко, 55,6% не пользуются. 7,8% опрошенных пользуются ирригатором, 50% знают, что такое ирригатор, но не пользуются им, 42,2% не знают об ирригаторе. 32,2% студентов посещают стоматолога раз в полгода или чаще, 46,7% – раз в год, 20% – раз в несколько лет, 1,1% не посещает вообще. По данным опроса 4,4% опрошенных ощущают неприятный запах (привкус) во рту постоянно, 28,9% – редко, 46,7% – только по утрам, 20% – никогда. Периодически отмечают у себя кровоточивость десен – 66,7% респондентов, чувствительность зубов – 55,5%.

**Заключение.** Стоматологические болезни могут привести к нарушению симметрии и эстетики улыбки вследствие изменения цвета, формы, положения, количества зубов и окружающих их тканей. Болезни полости рта оказывают влияние на общее здоровье организма, затрудняют приём пищи, создают эстетический и психологический дискомфорт.

Рациональная гигиена рта и регулярные визиты к стоматологу – простые и эффективные компоненты профилактики стоматологических проблем и надёжный способ сохранения здоровой и гармоничной улыбки.

Результаты анкетирования показали, что большинство опрошенных студентов беспокоятся о здоровье своих зубов и знают правила гигиены рта, но соблюдают их нерегулярно. Вместе с этим, респонденты отмечали у себя начальные признаки стоматологических проблем (кровоточивость десны, чувствительность зубов, неприятный привкус во рту).

Предлагаем следующие рекомендации по индивидуальной профилактике болезней полости рта:

1. Ежедневная двукратная чистка зубов (после завтрака и после ужина) выметающими движениями по направлению от десны к краю зуба по 10 движений с внешней и внутренней стороны зуба. Жевательные поверхности очищать круговыми и возвратно-поступательными движениями.
2. Обязательное применение зубной нити для очищения контактных поверхностей зубов (во время каждой чистки).
3. Ежедневная гигиена языка: скребком или щеткой очищать по направлению от корня к кончику.
4. Использование зубной щётки с искусственной щетиной, размер рабочей части не более 3 см. Замена щётки на новую – каждые три месяца или чаще.
5. В качестве дополнительных средств ухода за ротовой полостью при необходимости применять ирригатор, ополаскиватели, зубные ершики.
6. Посещать стоматолога 1–2 раза в год с целью профилактики, своевременной диагностики и лечения стоматологических заболеваний.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Денисова, Ю. Л. Эстетическая периодонтология: учеб.-метод. пособие / Ю. Л. Денисова, Л. Н. Дедова, С. П. Рубникович, О. С. Городецкая. – Минск: БГМУ, 2007. – 19 с.
2. Клинге, Б. Ваше здоровье – у вас во рту: 101 вопрос о зубах, ротовой полости и их влиянии на весь организм: [перевод со шведского] / Б. Клинге, П. Андерсон. – Минск : Попурри, 2020. – 221 с.
3. Лаптева, Л. Красивая улыбка Образовательная программа для младших школьников / Л. Лаптева, Э. Кузьмина. – М.: Чистые пруды, 2006. – 706 с.

4. Николаев, А. И. Профессиональная и индивидуальная гигиена полости рта у взрослых / А. И. Николаев, Л. М. Цепов, И. М. Макеева, А. П. Ведяева. – М.: МЕДпресс-информ, 2018. – 192 с.

Валькова А.И., студент 501 группы  
заочной формы обучения

Научный руководитель – Гончарова С.А.,  
кандидат технических наук, доцент

## **СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОДВИЖЕНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СТУДИЙ**

Стремительное развитие информационных технологий привело к тому, что в обществе существует тенденция качественного изменения жизни, начиная от способа восприятия окружающего мира и заканчивая средствами коммуникации людей между собой. Интернет стремительно социализируется, и именно это является главным трендом современной онлайн-среды. В настоящее время существуют десятки тысяч различных социальных сетей и сервисов: новостных, профессиональных, коммуникационных, блоговых, графических, видео-, аудио- социальных сетей и многих других. Ежедневно в данной сфере появляются новые проекты.

Социальную значимость рассматриваемой проблемы можно обосновать тем, что в настоящее время сеть Интернет является одним из самых популярных инструментов продвижения деятельности не только в коммерческой области, но и в сфере культуры и искусства: многие учреждения культуры имеют официальные сайты и страницы в социальных сетях. Для творческих студий учреждений культуры интернет-ресурсы, сайты, социальные платформы становятся незаменимым инструментом продвижения, рекламы и PR. Тем не менее, данная тема недостаточно освещена в отечественной практике и недостаточно глубоко изучена.

Социальная сеть является онлайн-сервисом, сайтом или платформой,