

**ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГРАМОТНОСТИ У
СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

Камолиддинова Ирабону Шавкат кизи
Андижанский филиал Кокандского университета
Ассистент кафедры клинических наук Направление стоматологии
e-mail:irodabonu.kamoliddinova@gmail.com
+998901448107
ORCID iD: 0009-0007-7030-974X
UO'K: 378.147.227(612.311.1)

Введение:

В статье представлены результаты изучения состояния валеологической культуры обучающихся и у будущих студентов стоматологов с кариесом зубов и с плохой гигиеной полости рта как совокупности знаний и умений по сохранению своего здоровья.

Introduction

Цель статьи: Целью валеологического образования является формирование культуры здоровья, ответственного отношения к своему здоровью и окружающей среде как условию и фактору его сохранения и развития. Результат такого образования определяется, с одной стороны, уровнем теоретических знаний об основах здоровья и здорового образа жизни, а с другой – наличием валеологической культуры, которая позволяет самому человеку занять активную позицию в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья, использовать умения и навыки для развития своих потенциальных возможностей. изучение валеологической культуры у стоматологов, изучить возможности образовательной программы по развитию кариеса и его лечения, изучить соблюдению гигиены у стоматологов, валеологической грамотности и культуры с помощью новых техник у будущих стоматологов.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 46 первокурсники стоматологического факультета 17-18 летнего возраста, среди которых 22 обладающих валеологической грамотностью и 24 необладающих валеологической грамотностью – Андижанский филиал Кокандского университета кафедры «Стоматология» Республики Узбекистан.

Результаты: Исследование, проведенное Андижанский филиал Кокандского университета кафедры «Клинических наук» направление стоматологии учреждении Узбекистана показало значимые различия в уровнях валеологической грамотности и культуры потребления среди первокурсники стоматологического факультета 17-18 летнего возраста. В статье представлено описание результатов уровня гигиенических

знаний студентов при выборе предметов и средств гигиены полости рта. профилактике заболеваний полости рта существенное значение имеет стоматологический гигиенический статус, правильная гигиена полости рта, профилактика и лечение кариеса зубов, правильный выбор средств и способов осуществления гигиенических стоматологических мероприятий. Однако даже среди будущих врачей гигиеническое состояние полости рта оставляет желать лучшего. Базовые знания о кариесе зубов, о гигиене полости рта и принципах профилактики стоматологических заболеваний необходимы врачам различных специальностей, так как часто имеется взаимосвязь между стоматологическими заболеваниями и заболеваниями других органов и систем организма. В статье дана оценка гигиенического статуса студентов различных курсов и выявлены источники, которыми они пользуются для получения знаний по уходу за полостью рта. А также в статье изучается валеологическая грамотность и культура при лечении, профилактики и соблюдении гигиены полости рта. Осмотрены студенты, проведены уроки, семинары, лекции, особенно беседы с ними дали им большой опыт на подробную инструкцию по чистке зубов, о развитии, течении и профилактики кариеса зубов и особенно получили большую информацию о валеологической культуры и грамотности.

Заключение: Рассмотрены различные факторы этиологии, патогенеза кариеса зубов, в том числе питание, социальные нравы и привычки человека и их роль в возникновении кариеса зубов. Показано, что это заболевание является типичной болезнью цивилизации. Его широкое распространение и возрастание пораженности им населения прямо связаны с введением в рацион человека сахара как массового, недорогого и вкусного продукта питания. Это произошло в конце XIX – начале XX вв., что совпадает с резкой волной увеличения заболеваемости кариесом. Дальнейшее возрастание доли сахара в питании быстро привело к сплошной заболеваемости населения кариесом. Во многом этому способствовали особенности сахара как пищевого продукта, а также нравы и привычки людей. Показаны взаимосвязи этиологических и патогенетических аспектов кариеса зубов с питанием человека, особенностями потребления углеводов и другими факторами, а также даны основные рекомендации по профилактике кариеса зубов. Таким образом, ориентация каждого человека на валеологическую грамотность и ответственность за свое здоровье, за лечение кариеса, профилактика кариеса и соблюдение гигиены полости рта являются необходимым условием, стимулирующим быть здоровым и счастливым.

Ключевые слова: Гигиена полости рта, зубная паста, зубная щетка, предметы и средства гигиены полости рта, кариес, питание, сахар, образ жизни. общество, здоровье человека, здоровый образ жизни, валеология, валеологическое образование, валеологическая культура, педагогическая валеология, студенты, профессиональная подготовка, будущие специалисты стоматологи.¹

¹ Ссылка для цитирования:

Введение

Прививать человеку потребность заботиться о своем здоровье необходимо с самого детства и развивать на протяжении всей жизни. Валеологическая культура человека предполагает знание своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих. Валеологизация обучения подразумевает формирование валеологической культуры всех субъектов образовательного процесса, формирование мотивационно-ценностного отношения обучающихся к своему здоровью, а также внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. В условиях сниженного уровня здоровья молодежи возрастает внимание к здоровому образу жизни студентов, что указывает на озабоченность общества проблемами воспроизводства и качества рабочей силы и человеческого потенциала в целом. Обеспечить высокий уровень подготовки специалистов невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у студента жизненную потребность трудиться, желание быть социально активным, совершенствовать свои знания, умение заботиться о здоровье своем и окружающих Валеологическое отношение к себе и другим людям формируется в результате определенного педагогического воздействия. В этой связи в структуре валеологического обеспечения жизнедеятельности особое значение приобретает педагогический компонент, сущность которого, по словам И.И. Брехмана, состоит в "обучении здоровью с самого раннего возраста". Педагогика здоровья – относительно новое направление в валеологии. Ее основным предметом является здоровье подрастающего поколения. И здесь важно отметить, что здоровье детей, подростков, юношей и девушек в процессе их развития, созревания, и взросления не только способно сохраняться или наращиваться, но определенным образом строится и перестраивается. Поэтому в рамках валеологии детства, отрочества и юности наиболее актуальной становится задача формирования здоровья. Валеологическая грамотность – путь передачи знаний и формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья на различных учебных дисциплинах. Целью валеологического образования является воспитание культуры здоровья (валеологической культуры) человека, которая связана со «знанием индивидом своего организма, методов и средств контроля и коррекции собственного здоровья и умением распространять валеологические знания на окружающих. Практика показывает, что решить проблему сохранения и укрепления здоровья нации одной медицине не под силу. К тому уже установка на здоровье (а, соответственно, и на здоровый образ жизни), как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Студенты стоматологического факультета должны относиться к здоровью как к ценности, формировать представления о себе как о здоровом человеке, переживать возможность утраты здоровья, способность использовать в поведении всю информацию,

Киле Е.О., Жукова Е.С. (2022). Уровень гигиенических знаний при выборе предметов и средств гигиены полости рта (по данным анкетирования). Материалы VII итоговой научно-практической конференции НОМУ И С , 23-25 мая 2022 года, г. Барнаул, Алтайский государственный медицинский университет. Scientist , 2 2 (4), 20-25 .

которая служит сохранению и укреплению здоровья; конкретные привычки здорового образа жизни. Здоровье играет основную роль в валеологии. Здоровье – это гармоничное включенность в сообщество людей. Человек – существо социальное, и его здоровье во многом зависит от способности взаимодействовать с другими людьми. здоровье — это не только отсутствие болезней, но и способность жить в гармонии с собой и окружающим миром. Здоровый человек – здравомыслящий человек. Основные принципы оздоровления умеренность и забота о себе. Необходимое условие здоровья успешная адаптация к изменениям окружающего мира. Здоровый человек оптимистично чувствует и мыслит. Здоровьем понимается способность поддерживать функционирование организма и психики на оптимальном уровне. Таким образом, здоровье это нормальное состояние правильной нормальной деятельности организма. П.Калье в работе: «Сущность характеристика, понятие здоровья» - здоровье недостижимый идеал. Мы не можем одновременно быть здоровым физически, психически и социально. Это недостижимый идеал. Человек никак не участвует в процессе собственного оздоровления он даже и не включен в систему оздоровления. Лечится человек по строго рецептурной дисциплине лечения или по рецепту (инструкции) врача. Далее возникает ориентация на конечный результат (наступает выздоровление) утрата болезненный симптом. Человек колебательная система. Оздоровление наступает при передаче « здоровых» сигналов к больным органам. Человек- сам регулятор своего здоровья и поведения жизни. Слово “Valeo”- означает здравствовать, быть здоровым. Предметом валеологии является здоровье здорового человека, его сохранение и укрепление. Здоровье – великий дар. Все стороны человека определяется уровнем здоровья нормы и болезни. Здоровье начинается нормальным физиологическим состоянием, переходит на предболезненное состояние, далее переходит на патологическое состояние. Продолжительность жизни умственная и физическая и воспроизводство работоспособности и производство здорового потомства являются целью здоровья. Количество здоровья определяется работой основных функциональных систем организма (Н.М.Асомов). Мы должны понять, что здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических недостатков (Всемирная организация здравоохранения). На здоровье влияют наследственность(20%), внешние условия, среда и климат (70%), низкое качество медицинской помощи, несвоевременное оказание медицинской помощи, неэффективность профилактических мероприятий и образ жизни (50%). Факторами риска здоровья являются вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, гиподинамика, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный уровень, высокий уровень урбанизации, несбалансированное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами.

Основные понятия здоровья

С древних времен принято толковать здоровье как отсутствие болезни. Подобное определение давало это понятие до начала 12го столетия, когда жизнь была короткой и не заболеть считалось удачей. Здоровье включает в себя соблюдение режима труда и

отдыха, соблюдение режима питания и сна , соблюдение гигиенических правил и организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура общения это делает жизнь порядочной.

Характеристики здорового образа жизни

Ради чего человек живет , чем гордится и для чего и против чего борется.

Образ жизни студента состоит из ценностных ориентаций , его мировоззрения , социального и нравственного опыта. При этом значимые для студента ценности здорового образа жизни, не всегда совпадают ценностями выработанным общественным сознанием. Дисгармония познавательных научных житейских знаний, психологических , эмоциональных волевых структур, функциональные навыки, умения, привычки, нормы поведения деятельности, отношение прецессов может стать причиной формирования нормальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо студенту познать сознательный выбор личности общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций.

Уровня ценности здоровья – это биологический уровень, социальный уровень личностный уровень. Биологический уровень характеризует изначальное здоровье предполагающее совершенную саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов максимум адаптации.

Регулярные физические нагрузки, такие как утренняя зарядка или прогулки на свежем воздухе, помогают поддерживать сердечно-сосудистую систему, укреплять мышцы и улучшать обмен веществ. Это демонстрирует ценность здоровья как биологической основы жизни. Употребление пищи, богатой витаминами, минералами, белками и углеводами, необходимо для обеспечения организма энергией и строительными материалами. Например, недостаток витамина D может привести к нарушению работы костной системы, что подчеркивает значение здоровья на биологическом уровне. Социальный уровень отражает меру социальной активности, деятельного отношения к миру. Личностный психологический уровень рассматривает здоровье как отсутствие болезни. Понятие здоровья. В организме человека более 100 триллионов клеток, они выполняют различные функции и имеют разнообразные формы строения. Общее всех клеток является то , что каждая клетка состоит из ядра , цитоплазмы и клеточной мембраны. Совокупность клеток сходных по происхождению, строению и функции образует ткань. Эпителиальная ткань , соединительная ткань , мышечная ткань, эпителиальная ткань и нервная ткань. Ткани образуют органы, каждый орган вырабатывает определенную функцию и имеют собственное строение и постоянное положение. Все процессы жизнедеятельности органа могут осуществляться при условии сохранения постоянство внутренней среды организма. Гомеостаз – способность организма автоматически сохранять постоянство своей внутренней среды. С помощью механизма гомеостаза у человека поддерживается относительно постоянный уровень кровяного давления, температуры тела , физико-химических свойств крови и другие. Важную роль играет гумаральная регуляция , то есть

норма крови и ее функции и биологических активных веществ. Нервная регуляция или нервная система, нервно-гуморальной системы регуляции организма, обмен веществ организма участвуют в гомеостазе. С пищей организм получает питательные вещества, из питательных веществ получается энергия, из энергии работа органов и систем организма. Для нормальной жизнедеятельности организма нужна энергия. Источники энергии питательные вещества, органы и все процессы организма находятся в состоянии равновесия. Аспектами здоровья является питание, психика, здоровье и физическая культура. Психическое здоровье, личное счастье, профессиональные успехи и взаимоотношение с другими людьми оказывают важную роль в психологии. Эмоции – уровень благополучия. Стресс – состояние напряжения организма под влиянием различного рода воздействий (стрессоров любые перемены жизни). Различают эустресс и дистресс. Экстресс – хороший или настоящий стресс, оказывающий положительное воздействие. Дистресс – отрицательное воздействие на стресс. Симптомами сильного стресса являются нервозность, тревога, быстрая утомляемость, тоска, чувство беспомощности, зуд сыпь на коже, бессонница сонливость, тяга к потреблению алкоголя и курению, потеря аппетита или чрезмерный аппетит, нарушение менструального цикла, сердцебиение, сухость во рту, холодный пот, боли в спине и в груди.

Для снятия стресса и напряженности организм включает адаптационный синдром. Стадии снятия стресса стадия мобилизации, сопротивления и истощения. Стадия истощения значит испытывать сильный долгий стресс, сопротивление на стресс уменьшается и начинается болезнь. Орган мишени – болеющий орган от стресса. Чтобы бороться со стрессом, необходимо научиться по-новому смотреть на жизнь. Оно начинается не с идеи просто, а действия за борьбу со стрессом, за свое эмоциональное состояние. Источниками стресса являются не события, а наша восприимчивость к стрессу. Любой человек переживает в жизни эмоциональные трудности, длительный стресс высокого уровня может ослабить организм. Человеку необходимо овладеть эффективными методами борьбы со стрессом, чтобы держать свое эмоциональное состояние под контролем. Первое это медитация. Медитация – умственное действие цель которого приведение психики человека в состояние расслабления, уединения и отсутствия эмоций. Второе, питание и здоровье. Никогда прежде не уделяли много времени на здоровье как последние 10 лет. Стремление людей вести здоровый образ жизни предполагает правильное отношение к питанию. Что такое питание? Как как узнать какой режим питания нам подойдет и подходит?

Питание - это процесс потребления и утилизации пищи для роста и восстановления жизнедеятельности организма. для этого требуется около 70 химических соединений. В их число входит белки, углеводы, жиры, минеральные соли, вода и витамины. Белки необходимы для роста и развития организма а также для восстановления погибших клеток. Недостаток жиров вызывает ослабление иммунитета, функциональных расстройств центральной нервной системы внутренних органов и кожи.

Жиры необходимы для выработки энергии особенно нервных клеток. углеводы используются организмом для получения энергии, а недостаток углеводов приводит к слабости, головокружению, обмороку и самое главное к ожирению. Витамины

необходимы для стимулирования роста и развития нормализация обменных веществ, повышенный сопротивляемости организма и капитализации химических реакций таких ,как восстановление клеток тканей и другие. Источники овощи, фрукты и ягоды молочные продукты , а также их много в рыбе и в мясе. Вода составляет 70% тела человека и 60 минеральных веществ особенно их много поваренной соли. Генетика играет важную роль на здоровье человека. Правильное питание помогает организму максимально реализовать его генетический потенциал. Однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не питался человек он не может стать больше сильнее и здоровье того что определено генетически. Ожирение - это болезнь обмена веществ которые приводят к уменьшению выносливости организма и глубоким нарушением обмена веществ , падению функциональных возможностей сердечно сосудистой системы ,работоспособности и иммунитета . Вес превышающий более чем на 20% свидетельствует обычно принципы поддержание оптимального веса тела . Для достижения стройности есть уменьшение калорийности пищевого рациона , увеличение энергозатрат и следует сокращать количество жиров, сахара, крахмала и поваренной соли. Количество потребляемого белка сокращать не следует , так как он не откладывается в запас. Необходимо есть побольше сырых овощей и фруктов содержащих кислоты, препятствующую образованию жира . Дополнительно малокалорийному рациону можно рекомендовать разгрузочные работы с периодичностью раз в 10. Например, яблочный день, в течение которого съедают полтора килограмма несладких сортов яблок 6 приемов питания. Лишь один из факторов влияющих на здоровье и физическую форму ,не все факторы подвластны нашему контролю, но придерживаться определённой диеты и давать организму физические нагрузки нам вполне по силам таким образом человек может в рамках своего генотипа влиять на собственное здоровье и физическую форму. Физическая культура и здоровье. Критерии хорошей физической формы одним из обязательных компонентов здорового образа жизни является систематическое использование физических нагрузок соответствующих полу и возрасту состоянию здоровья. Нагрузки увеличивают функциональные возможности всех систем организма , что позволяет быстро мобилизовать их во время работы с предельными нагрузками . Большинство людей занимаются физическими упражнениями для того чтобы улучшить свою физическую форму, повысить уровень тренированности. Быть в форме это быть способным к бодро, энергично и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи. Сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать жизненные трудности. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки ,уровень тренировочные программы подбирается строго индивидуально. Сердце , мышца по своему строению похоже на мышцы тела, а не на мышцы внутренних органов, поэтому тренировки улучшают работу одновременно как мышц конечностей и туловища так и величину нагрузки. Однако если она слишком малая польза от упражнений будет ничтожной , но слишком большая нагрузка может вызвать у человека неприятные ощущения и представлять опасность для здоровья , чтобы тренировка была безопасной и эффективной нужно регулировать интенсивность физических упражнений, добиваясь

тем самым увеличения частоты сердечных сокращений до некоторого заранее установленного уровня . Этот уровень называется тренировочной частотой сердечных сокращений . Для того чтобы вычислить этот показатель сначала нужно определить максимальный уровень, который зависит от возраста . Тренировочная часть составляет 70-85% от максимальной тренировки во время которой частота сердечных сокращений превышает 85% Максимальной частота сердечных сокращений приводит к серьезными осложнениям. Человек тренирующийся с такой транзитивностью рискует получить травму или сердечный приступ. Для тех кто только приступает к выполнению тренировочной программы не менее 70% от максимальной тренировки и по мере улучшения физического состояния человека частота его сердечных сокращений в покое уменьшается тренировки ,укрепляют сердечную мышцу ,что ведет к снижению частоты пульса и артериального давления и к улучшению системы транспорта кислорода ,чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений желаемом диапазоне , необходимо постепенно увеличивать интенсивность упражнений. Физические упражнения - это любая мышечная активность ,позволяющая поддерживать хорошую физическую форму. Различают 3 вида оздоровительных тренировок, развитие выносливости в основе которой лежит повышение работоспособности сердечно сосудистой и дыхательной системы. Выносливость это способность противостоять утомлению , в основе которой лежат длительные упражнения, способность выдерживать в течение продолжительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности. Показателем которого насколько эффективно сердце и лёгкие обеспечивают организм кислородом. Рекомендации по поддержанию физической формы человек поставивший перед собой цель , может улучшить производительность сердечно сосудистой системы . Располагает большим выбором тренировочных программ и при выборе тренировочной программы нужно учитывать возраст здоровье и интересы человека совсем не обязательно выбирать ту или иную форму активности навечно так как при желании можно переключаться из одних упражнений на другую надо помнить , что не главное какое упражнение используется, а главное какова его физиологическая нагрузка . Опишем некоторые ходьбы по своей популярности ,особенно среди пожилых людей она далеко превосходит прочие программы . Которому не помеха ни избыточный вес не ожирение и плохая физическая форма . Бег по видимому самый популярный способ развития выносливости он не требует особых навыков и за минимальное время позволяет человеку извлечь из занятия максимум пользы . Плавание это одно из лучших упражнений для развития выносливости в котором участвуют вся мускулатура поскольку во время плавания вес тела на человека не действует , нагрузка на суставы уменьшается, а мышцы работают в безопасном режиме. Езда на велосипеде развивает как выносливость так и силу подобно плаванию езда на велосипеде представляет собой такую форму физической активности , которая сопровождается высоким расходом энергии и следовательно, способствует снижению веса и улучшению тела. Катание на лыжах. Лыжи очень полезный вид физических упражнений ,как и плавание они предполагают интенсивную работу верхней части туловища. Многие люди для поддержания хорошей формы зимой занимаются лыжами, а летом бегом. Аэробика представляет собой набор гимнастических

упражнений выполняемых в высоком темпе наряду с физической нагрузкой, занимающейся получением большой эмоциональной зарядки от выполнения упражнений . Под тренировки силы, силовые нагрузки улучшают осанку повышают жизненный тонус и усиливают сопротивляемость организма болезням и травмам . Количество повышенных нагрузок и при наличии необходимых периодов отдыха, между тренировками мышечные волокна постепенно увеличиваются в размерах за счёт сложного процесса белкового целенаправленного . Работа которой позволяет сконцентрировать усилия на наиболее слабых мышцах и за счёт увеличения размеров и улучшения формы. Кроме того если следить за количеством потребляемых калорий атлетическая тренировка поможет избавиться от большей части подкожного жира ,а для среднего человека является пятипроцентный еженедельный прирост силовых показателей в течение первых нескольких недель и постепенное снижение этого прироста в последующей недели или в месяц мужчины или женщины достигают максимальной физической силы ,а затем она начинает постепенно уменьшаться. Гибкость - способность сустава обеспечивать максимальную амплитуду движений гибкость тазобедренных ,коленных голеностопных и прочих суставов. Это позволяет человеку нагибаться, вытягиваться и поворачиваться при выполнении таких рутинных форм активности как ходьба ,протягивание руки или оглядывание назад . Потеря гибкости может привести к разрыву или растяжению мышц . Общую гибкость человека нельзя оценить каким либо одним тестом однако одним из показателей гибкости является способность человека наклоняться вперёд . Гибкость способствует правильной осанке которая улучшает внешний вид, повышает жизненный тонус тот кто сидит и стоит в правильной позе производит впечатление уверенного в себе человека. Правильная поза - это поднятая голова опущенные вниз и отвезённые назад плечи, расправленная грудная клетка подтянутым животом . У человека со сгорбленной спиной, с сутулыми плечами ,поникшей головой и изогнутой дугой позвоночника может появиться комплекс неполноценности, такой человек производит неблагоприятное впечатление на окружающее . Снижение гибкости может привести к смещению отдельных частей тела относительно друг друга постоянное перенапряжение мышц ограниченная подвижность суставов и как следствие повреждения связок и хрящей могут являться причиной деформирования тела. Опущенные вперед голова может вызвать головные боли головокружение и хроническое переутомление мышц задней части шеи . Свою очередь период утомления мышц задней части шеи может привести к появлению болезненных ощущений в них самих и в прилегающих к ним мышцах плечевого пояса ,таким образом физические упражнения помогают людям сохранить молодость , отодвинуть старость, улучшать свой внешний вид, избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус . Закаливание, личная гигиена, уход за кожей тела человека, кожа покрывающая тело человека составляет 5% массы его тела и содержат множество нервных окончаний кровеносных сосудов, потовых и сальных желёз. Функции кожи защитная. Она защищает от механического воздействия благодаря своей эластичности и от патогенных микробов, благодаря выделению особых веществ убивающих микробы, но этим свойством обладает только чистая кожа. Выделительная

через потовые железы сутки взрослого человека в покое выделяется 400 - 600 мл пота что поддерживает определённую кислотность крови и теплообмен , между внутренней и внешней средой осуществляющий не только за счет выделения пота но и за счет тепла излучения дыхания через кожные покровы в организм поступает полтора процента кислорода, при интенсивной работе это поступление увеличивается в 04-05 раз. Содержащиеся в коже осязательные тельца обеспечивают контакт организма с внешней средой только содержание тела в чистоте обеспечивает нормальное управление всех функций кожи.

За полостью рта, для укрепления зубов, их жевательных мышц как детям так и взрослым полезно жевать сырые овощи, сухари ,жевательную резинку - это способствует слюноотделению и самоочищению зубов по этой причине жевательную резинку рекомендуют использовать после еды. Гигиена полости рта состоит в регулярной чистке зубов полоскания рта ,массажи дёсен ,чистить зубы необходимо 2 раза в день вечером и утром вертикальными движениями, движения по краям зубов такие движения устраняют остатки пищи застрявшие между зубами массируют дёсны и способствуют притоку крови к зубу. После вечерней чистки зубов полезно произвести пальцами массаж дёсен массаж производят движениями от основания десен к зубам в течении 5-7 минут . Требования к одежде и обуви наилучший гигиеническими свойствами обладает одежда изготовленная из шерстяной хлопчатобумажной тканей они хорошо сохраняют тепло обеспечивают проветривание слоя воздуха между одеждой и телом хорошо хлопчатобумажная ткань.

Материалы и методы: . В исследовании приняли участие 46 первокурсники стоматологического факультета 17-18 летнего возраста , среди которых 22 обладающих валеологической грамотностью и 24 необладающих валеологической грамотностью – Андижанский филиал Кокандского университета кафедры « «Клинических наук» направление стоматологии Республики Узбекистан .

Результаты: Исследование, проведенное Андижанский филиал Кокандского университета кафедры « «Клинических наук» направление стоматологии учреждении Узбекистана показало значимые различия в уровнях валеологической грамотности и культуры потребления среди первокурсники стоматологического факультета 17-18 летнего возраста. В статье представлено описание результатов уровня гигиенических знаний студентов при выборе предметов и средств гигиены полости рта. профилактике заболеваний полости рта существенное значение имеет стоматологический гигиенический статус, правильная гигиена полости рта, профилактика и лечение кариеса зубов, правильный выбор средств и способов осуществления гигиенических стоматологических мероприятий. Однако даже среди будущих врачей гигиеническое состояние полости рта оставляет желать лучшего. Базовые знания о кариесе зубов , о гигиене полости рта и принципах профилактики стоматологических заболеваний необходимы врачам различных специальностей, так как часто имеется взаимосвязь между стоматологическими заболеваниями и заболеваниями других органов и систем

организма. В статье дана оценка гигиенического статуса студентов различных курсов и выявлены источники, которыми они пользуются для получения знаний по уходу за полость рта. А также в статье изучается валеологическая грамотность и культура при лечении, профилактики и соблюдении гигиены полости рта. Осмотрены студенты, проведены уроки, семинары, лекции, особенно беседы с ними дали им большой опыт на подробную инструкцию по чистке зубов, о развитии, течении и профилактики кариеса зубов и особенно получили большую информацию о валеологической культуры и грамотности.

Заключение: Рассмотрены различные факторы этиологии, патогенеза кариеса зубов, в том числе питание, социальные нравы и привычки человека и их роль в возникновении кариеса зубов. Показано, что это заболевание является типичной болезнью цивилизации. Его широкое распространение и возрастание пораженности им населения прямо связаны с введением в рацион человека сахара как массового, недорогого и вкусного продукта питания. Это произошло в конце XIX – начале XX вв., что совпадает с резкой волной увеличения заболеваемости кариесом. Дальнейшее возрастание доли сахара в питании быстро привело к сплошной заболеваемости населения кариесом. Во многом этому способствовали особенности сахара как пищевого продукта, а также нравы и привычки людей. Показаны взаимосвязи этиологических и патогенетических аспектов кариеса зубов с питанием человека, особенностями потребления углеводов и другими факторами, а также даны основные рекомендации по профилактике кариеса зубов. Таким образом, ориентация каждого человека на валеологическую грамотность и ответственность за свое здоровье, за лечение кариеса, профилактика кариеса и соблюдение гигиены полости рта являются необходимым условием, стимулирующим быть здоровым и счастливым.

Использованные литературы

1. Ибадуллаева Х.Т. Основы валеологии. Учебное пособие. Ташкент. ТГЭУ, 2010.
2. Шкондина И.Е. Валеология. Учебно-методическое пособие. Ташкент, ТИИЖТ, 2007.
3. Деревянченко С.П., Маслак Е.Е., Колесова Т.В. Знания родителей о профилактике стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста // Актуальные вопросы стоматологии Сборник материалов электронной научно-практической конференции, посвященной 80-летию профессора В. Ю. Миликевича. Волгоградский государственный медицинский университет. 2012. С.44-47.
4. Троицкая Ю.И., Деревянченко С.П. Формирование ценностных ориентаций в процессе профессиональной подготовке студентов - стоматологов // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. 2012. Т. 14. № 4. С. 330.