

## ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА И ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СУХОСТЬ ВО РТУ

**Бургутова Умида**

*Самаркандский государственный  
медицинский университет, Узбекистан, г.Самарканд*

**Ортикова Наргиза Хайруллаевна**

*Самаркандский государственный  
медицинский университет, Узбекистан, г.Самарканд*

**Алимджанова Дилбар Негматовна<sup>2</sup>**

*Самаркандский государственный  
медицинский университет, Узбекистан, г.Самарканд*

**Аннотация.** Сухость во рту (ксеростомия) является распространенной проблемой, которая может значительно повлиять на общее состояние здоровья, качество жизни и гигиену полости рта. Данная статья рассматривает важность гигиены полости рта, ее влияние на здоровье слизистой оболочки и зубов, а также основные факторы, способствующие возникновению ксеростомии. Обсуждаются методы профилактики и лечения, направленные на восстановление нормального уровня влажности в полости рта.

**Ключевые слова:** сухость во рту, ксеростомия, гигиена полости рта, слюноотделение, кариес, заболевания десен.

## ORAL HYGIENE AND THE MAIN FACTORS AFFECTING DRY MOUTH

**Burgutova Umida**

*Samarkand State Medical University, Uzbekistan, Samarkand*

**Ortikova Nargiza Khairullayevna**

*Samarkand State Medical University, Uzbekistan, Samarkand*

**Alimdjanova Dilbar Negmatovna**

*Samarkand State Medical University, Uzbekistan, Samarkand*

**Annotation.** Dry mouth (xerostomia) is a common problem that can significantly affect overall health, quality of life, and oral hygiene. This article examines the importance of oral hygiene, its impact on the health of the mucous membrane and teeth, as well as the main factors contributing to the occurrence of xerostomia. The methods of prevention and treatment aimed at restoring the normal level of humidity in the oral cavity are discussed.

**Keywords:** dry mouth, xerostomia, oral hygiene, salivation, caries, gum disease.

## Введение

Гигиена полости рта является важной частью общего здоровья человека и включает в себя регулярную чистку зубов, использование зубной нити, ополаскивателей для рта и регулярные визиты к стоматологу. Недостаточная гигиена ведет к стоматологическим заболеваниям, таким как кариес и гингивит, а также может усугублять состояние при наличии ксеростомии.

Одной из распространенных проблем, с которой сталкиваются пациенты, является сухость во рту (ксеростомия). Сухость полости рта в последнее время стала широко распространенной проблемой. Ротовая жидкость играет важную роль для защиты от кариеса, пережевывания пищи и т. п. Недостаточное слюноотделение приводит к сухости слизистой оболочки и состоянию дискомфорта. Сухость полости рта, вызванная понижением или прекращением секреции слюнных желез, называется ксеростомией. Пациентов, страдающих ксеростомией, беспокоят зуд и жжение («синдром горящего рта»), нарушения вкуса, затруднения при разговоре и проглатывании пищи (особенно сухой), трудности ношения съемных протезов, которые травмируют слизистую оболочку рта. К основным клиническим признакам, связанным с гипофункцией слюнных желез, относятся потеря блеска слизистой оболочки рта, ее атрофические изменения, появление фиссур и долек на спинке языка, развитие ангулярного хейлита, а также дисбиотические изменения. При длительно существующей ксеростомии повышается интенсивность образования кариеса зубов, кариозные полости появляются на поверхностях, обычно резистентных к поражению

## Гигиена полости рта

Гигиена полости рта включает в себя регулярную чистку зубов, использование зубной нити и ополаскивателей для рта. Эти процедуры помогают предотвратить кариес, заболевания десен и другие стоматологические проблемы. Рекомендуется чистить зубы дважды в день и посещать стоматолога не реже двух раз в год.

## Факторы, вызывающие сухость во рту

Сухость во рту может быть вызвана как физиологическими, так и патологическими причинами. К основным факторам, влияющим на развитие ксеростомии, относятся:

- **Возраст:** С возрастом продукция слюны естественным образом снижается.
- **Медикаментозная терапия:** Многие лекарственные препараты, особенно антигистаминные, мочегонные, антидепрессанты и некоторые виды сердечных лекарств, могут вызывать сухость во рту как побочный эффект. Множество

лекарств, включая антигистаминные, антидепрессанты, препараты для лечения гипертонии и противоопухолевые препараты, могут вызывать уменьшение слюноотделения. Это один из наиболее распространенных факторов ксеростомии, особенно среди пожилых людей, которые принимают несколько препаратов одновременно.

•**Заболевания:** Сахарный диабет, синдром Шегрена, СРК, ВИЧ-инфекция и другие заболевания могут сопровождаться ксеростомией. Некоторые заболевания, такие как диабет, синдром Шегрена, болезни Паркинсона, ВИЧ/СПИД, могут приводить к снижению продукции слюны. Синдром Шегрена, например, является аутоиммунным заболеванием, при котором организм атакует слюнные железы, что приводит к их воспалению и снижению функции.

•**Лучевая терапия:** Облучение головы и шеи при онкологических заболеваниях часто приводит к повреждению слюнных желез.

•**Дегидратация:** Недостаточное потребление воды, обезвоживание организма могут усугубить сухость во рту. Недостаток жидкости в организме может вызывать временную ксеростомию. Факторы, способствующие обезвоживанию, включают недостаток питьевой воды, физическую активность, особенно в жаркую погоду, или диеты с низким содержанием жидкости.

•**Ротовое дыхание:** Хроническое носовое дыхание приводит к пересыханию слизистой оболочки полости рта.

•**Стресс и тревожность:** Нервное напряжение может снижать слюноотделение.

•**Плохие привычки:** Курение и употребление алкоголя негативно влияют на слюнные железы. Курение и употребление алкоголя также способствуют уменьшению слюноотделения. Никотин влияет на функцию слюнных желез, а алкоголь вызывает обезвоживание организма.

•**Влияние окружающей среды.** Сухой воздух (например, в зимний период или в помещениях с кондиционерами) может приводить к потере влаги, что также затрудняет поддержание нормального уровня влажности во рту.

### **Влияние на гигиену полости рта**

Сухость во рту может значительно ухудшить гигиену полости рта. Слюна играет важную роль в нейтрализации кислот, образующихся при метаболизме бактерий, и в очищении зубов от остатков пищи. При недостатке слюны повышается риск развития кариеса и заболеваний десен.

### **Роль гигиены полости рта в профилактике и лечении ксеростомии**

Несмотря на то, что гигиена полости рта не является первопричиной сухости во рту, она играет важную роль в профилактике ее осложнений.



Правильный уход за полостью рта при ксеростомии помогает предотвратить развитие кариеса, заболеваний десен и неприятного запаха.

### **Основные рекомендации по гигиене полости рта при сухости во рту:**

Важнейшей мерой профилактики кариеса и дисбиотических изменений у пациентов с ксеростомией является соблюдение правил гигиенического ухода за полостью рта.

1. **Регулярная и правильная гигиена полости рта:** Чистка зубов дважды в день с использованием фторсодержащей зубной пасты, использование зубной нити и ополаскивателей для рта.

2. **Выбор зубной пасты:** Рекомендуется использовать зубные пасты для чувствительных зубов или с содержанием фтора и ксилита.

3. **Мягкая зубная щетка:** Прежде всего это использование атравматичной техники чистки зубов мягкой зубной щеткой, а также обязательное применение средств для удаления биопленки с аппроксимальных поверхностей зубов и чистка спинки языка при появлении признаков его «обложенности». Агрессивная чистка может повредить и без того сухую слизистую оболочку.

4. **Частая чистка зубов:** Рекомендуется чистить зубы после каждого приема пищи или хотя бы два раза в день. Для очищения межзубных промежутков используют нити или ершики. Ершики более эффективно очищают межзубные промежутки, чем нить. Их недостатком является то, что они подбираются индивидуально и только врачом-стоматологом. Для очищения язычных поверхностей нижних моляров и премоляров используют монопучковую зубную щетку [2, 7]. Поскольку самоочищение полости рта у таких пациентов нарушено из-за уменьшения количества слюны, гигиенический уход за полостью рта необходимо проводить несколько раз в день. Утром и вечером следует чистить зубы с применением зубной щетки, пасты, нитей и ершиков.

5. **Использование ополаскивателей:** Специальные ополаскиватели для сухости во рту могут помочь увлажнить слизистую оболочку и снизить риск развития кариеса. Использование искусственных слез и специальных ополаскивателей может помочь в восстановлении нормального уровня влаги в полости рта. В течение дня, особенно после приемов пищи, необходимо пользоваться пенными ополаскивателями, в состав которых входят такие компоненты, как лактоферрин, экстракт лакричника и лактопероксидаза, оказывающие противовоспалительное и противомикробное действие.

На сегодняшний день на стоматологическом рынке для облегчения проявлений сухости в полости рта и восстановления естественного слюнного баланса существует огромное количество увлажняющих средств. Чаще всего

сейчас применяют увлажняющие спреи для полости рта, в состав которых входят минеральные соли и компоненты, аналогичные тем, которые содержатся в ротовой жидкости. В состав большинства спреев входят ксилит, дающий кариостатический эффект, стимулирующий выработку слюны и подавляющий рост стрептококков, хлорид калия, хлорид натрия, хлорид кальция, хлорид магния, дигидрофосфат калия и другие вспомогательные вещества. Существуют также разнообразные увлажняющие полость рта зубные пасты. Действующими веществами этих паст являются ксилит, фторид натрия, провитамин В5 и витамин Е, оказывающие защитное и антиоксидантное действие на десны.

6. **Увлажнение:** Обильное питье, особенно воды, и использование увлажнителей воздуха, особенно в зимний период.

7. **Регулярные посещения стоматолога:** Регулярные профессиональные гигиенические процедуры помогут поддерживать здоровье полости рта. Профессиональная чистка и консультации помогут предотвратить осложнения, связанные с сухостью во рту.

8. **Изменение образа жизни:** Отказ от курения и умеренное потребление алкоголя могут предотвратить ухудшение состояния.

Правильный гигиенический уход за полостью рта и применение местных средств для увлажнения слизистой оболочки поможет предотвратить развитие осложнений и улучшит самочувствие пациентов.

### Заключение

Гигиена полости рта и понимание факторов, влияющих на сухость во рту, являются важными аспектами поддержания стоматологического здоровья. Разнообразные факторы, влияющие на сухость во рту, требуют комплексного подхода к профилактике и лечению. Регулярные профилактические меры и внимание к своему состоянию помогут избежать серьезных проблем и сохранить здоровье зубов и десен на долгие годы и улучшить качество жизни.

### Литература

1. Алимджанова, Д., Бердиева, Г., Бердиев, Д., & Бургутова, У. (2024, May). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. In *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit* (pp. 383-386).
2. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna. "Teaching tools with the use of proprietary technologies in psychology classes." *Open Access Repository* 4.3 (2023): 536-541.
3. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna, Umida Muxammadjonovna Burgutova, and Gulirano Vahobjonovna Berdieva. "Psychological and pedagogical problems of activating the learning process." (2023).
4. ALIMDJANOVA, DILBAR NEGMATOVNA, and DONIYOR VAKHOBJONOVICH BERDIEV. "Theoretical methodological fundamentals

- improving pedagogical terms of implementation of author technologies." *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE* Учредители: Теоретическая и прикладная наука,(2) (2022): 201-205.
5. Бургутова, У., and Н. Ортикова. "Prevention of dentoalveolar anomalies in children and their treatment." *Актуальные проблемы стоматологии и челюстно-лицевой хирургии* 4 1.01 (2021): 5-6.
  6. Begmatova D., Alimjanova D. AUTHOR'S PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN MEDICAL UNIVERSITIES //Science and innovation. – 2024. – Т. 3. – №. В9. – С. 14-17.
  7. Vakhobjonovich, Berdiev Doniyor. "LITERATURE ANALYSIS ON THE IMPACT OF ELECTROMAGNETIC INFLUENCE ON THE PHYSICOCHEMICAL PROPERTIES OF MILK." *AGROBIOTEXNOLOGIYA VA VETERINARIYA TIBBIYOTI ILMIY JURNALI* (2023): 130-135.
  8. Гончарова, А. Ю. "Основные методы профилактики патологических состояний челюстно-лицевой области у бегунов." *Стоматология славянских государств*. 2021.
  9. Doniyor B. THE IMPORTANCE OF THE FUNDAMENTAL PRINCIPLES OF IBN SINA'S TEACHINGS FOR SOLVING MODERN WATER-RELATED ENVIRONMENTAL ISSUES //Western European Journal of Modern Experiments and Scientific Methods. – 2024. – Т. 2. – №. 10. – С. 51-54.
  10. Negmatovna, Alimjanova Dilbar. "Formation of Ideas About a Healthy Lifestyle in Teaching Children of Senior Preschool Age." *psychologist* 7.5 (2020).
  11. Negmatovna, A. D., Vakhobzhonovich, D. B., Muhammadjonovna, B. U., & Vakhobjonovna, B. G. (2024). Environmental education for schools students.
  12. Sodikova, S., Yarashova, S., Burgutova, U., & Nurmuhammadov, S. (2024). HEPATITIS B, C IN DENTISTRY. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(10), 254-257.
  13. Faxriddin, Orinboyev, and Alimjanova Dilbar Negmatovna. "SOG'LIQNI SAQLASH TIZIMIDA TIBBIY SUG'URTALASHNING AHAMIYATI." *TADQIQOTLAR. UZ* 49.2 (2024): 42-45.
  14. Xayrullayevna, Alimov Ramazon Alimovich Ortikova Nargiza. "CLINICAL ASPECTS OF PROSTHESES IN ANTERIOR MAXILLARY DENTAL DEFECTS." *International journal of advanced research in education, technology and management* 3.9 (2024): 83-92.
  15. Xayrulloevna, Ortiqova Nargiza. "IMPLANTATLARGA TISHLARNI PROTEZLASH XUSUSIYATLARI." *Journal of new century innovations* 54.3 (2024): 178-182.

- 16.Ходжаева, М. Ю., Л. К. Якубова, and Исмаил Мухамедов. "Оценка биохимических факторов, приводящих к ксеростомии." *Интернаука* 8-1 (2021): 43-47.
- 17.Юнусов Х. Б., Бердиев Д., Алимджанова Д. Н. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЭКОЛОГИИ И ГИГИЕНЫ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ В САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 48. – №. 2. – С. 39-46.
- 18.Юлдашова Н. Э., Бердиев Д., Бургутова У. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 48. – №. 2. – С. 183-189.
- 19.Юлдашова, Надира Эгамбердиевна, Дониёр Бердиев, and Умида Бургутова. "АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВИТАМИНА D В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПОДРОСТКОВ." *TADQIQOTLAR. UZ* 49.2 (2024): 36-41.