

## GINGIVITIS PREVENTION

**Dalimova Shoirra Qosimjonovna**

Senior lecture of the Department of dentistry, faculty of Dentistry, therapist, Andijan State Medical institute

**Annotation:** This article discusses modern methods of preventing gingivitis in adults. Gum disease is one of the most common dental problems affecting the quality of life of patients. Despite the availability of effective treatments, in the early stages many people do not pay enough attention to the primary symptoms such as redness, bleeding gums and discomfort in the oral cavity. However, the lack of timely treatment can lead to the development of serious complications, including chronic periodontitis and tooth loss. The article analyzes the main causes of gingivitis, risk factors, modern preventive measures and treatment methods to reduce the likelihood of inflammatory processes in the gums.

**Keywords:** gingivitis, periodontics, gum inflammation, prevention, treatment, occupational hygiene.

## ПРОФИЛАКТИКА ГИНГИВИТА

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются современные методы профилактики гингивита у взрослых. Заболевания десен представляют собой одну из наиболее распространенных стоматологических проблем, влияющих на качество жизни пациентов. Несмотря на наличие эффективных методов лечения, на ранних стадиях многие люди не уделяют должного внимания первичным симптомам, таким как покраснение, кровоточивость десен и дискомфорт в полости рта. Однако отсутствие своевременного лечения может привести к развитию серьезных осложнений, включая хронический пародонтит и потерю зубов. В статье анализируются основные причины гингивита, факторы риска, современные профилактические меры и методы лечения, позволяющие снизить вероятность развития воспалительных процессов в деснах.

**Ключевые слова:** гингивит, пародонтология, воспаление десен, профилактика, лечение, профессиональная гигиена

## ВВЕДЕНИЕ

Заболевания пародонта, включая гингивит, занимают второе место по распространенности среди стоматологических патологий. По данным исследований, до 70% взрослых пациентов сталкиваются с воспалительными заболеваниями десен в той или иной форме [6, 7, 8, с. 94]. Гингивит характеризуется воспалением слизистой оболочки десен и может сопровождаться покраснением, отечностью, кровоточивостью и болезненностью.

Часто гингивит протекает бессимптомно, что затрудняет его своевременную диагностику. Без должного лечения он может прогрессировать в хроническую форму

и привести к разрушению тканей пародонта, что повышает риск потери зубов [9, с. 1583]. Таким образом, проблема профилактики данного заболевания остается актуальной для стоматологии.

Современные методы профилактики гингивита основаны на комплексном подходе, включающем [1]:

Регулярную профессиональную гигиену полости рта.

Использование антисептических растворов и противовоспалительных средств.

Коррекцию образа жизни и рациона питания.

Систематическое посещение стоматолога.

## **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

Для анализа проблемы использованы данные клинических исследований, посвященных изучению причин, методов профилактики и лечения гингивита у взрослых. В обзор включены научные труды, посвященные роли профессиональной гигиены, антисептических препаратов и современных стоматологических технологий в профилактике воспалительных заболеваний десен.

Основные методы исследования включали:

Анализ научных публикаций о причинах и профилактике гингивита.

Обзор клинических рекомендаций в области пародонтологии.

Обобщение современных стоматологических практик, направленных на снижение распространенности заболевания.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ**

Чаще всего данный вид заболевания проявляется у девочек перед появлением менструации. Также заболевание может возникнуть из-за неправильной гигиены ротовой полости [2]. Интересно, что у большинства подростков с данной патологией ещё до ее развития имелись начальные проявления воспалительного процесса в связи с плохой гигиеной полости рта (из анамнеза выяснялись такие симптомы, как наличие кровоточивости десен, неприятный запах изо рта и т.д.) Большинство подростков не уделяют должного внимания гигиене. Они считают, что, если несколько раз не почистил зубы ничего страшного. Некоторые даже не знают, как пользоваться зубной нитью или ополаскивателем. Этим они сами создают благоприятную среду для болезнетворных микроорганизмов. Гормональные нарушения и плохая гигиена идеальное сочетание для развития юношеского гингивита. Если принять во внимание, что многие молодые люди обращаются к врачу не при первых симптомах, а когда уже невозможно терпеть, то не удивительно, что заболевание перерастает в более серьезную форму с тяжелыми последствиями. Обычно в подростковом возрасте

развивается гипертрофическая форма гингивита, причем патология обычно выражена с вестибулярной стороны.

Гингивит может возникать по различным причинам, среди которых некачественная гигиена полости рта является основным предрасполагающим фактором. Однако существуют и другие факторы, которые способствуют развитию воспаления десен [3]:

Современная стоматология предлагает ряд эффективных методов профилактики воспалительных заболеваний десен.

#### 1. Профессиональная гигиена полости рта

Регулярное удаление зубного налета и твердых отложений значительно снижает вероятность развития гингивита. Основные методы профессиональной гигиены включают:

Ультразвуковую чистку зубов – удаляет твердые отложения и зубной камень.

Аэрозольную обработку (AirFlow) – эффективно очищает межзубные пространства и эмаль от налета.

Полировку зубов и реминерализацию – укрепляет зубную эмаль и снижает риск воспалений.

#### 2. Использование антисептических и противовоспалительных средств

Для профилактики воспалительных процессов в деснах применяются:

Антисептические растворы (хлоргексидин, мирамистин, октенисепт).

Гели с противовоспалительными компонентами (метронидазол, экстракты лекарственных трав).

Масляные и водные растворы для полоскания (хлорофиллипт, шалфей, ромашка).

#### 3. Коррекция образа жизни и рациона питания

Для поддержания здоровья десен рекомендуется:

Ограничить потребление сахара и простых углеводов.

Включить в рацион продукты, богатые витаминами С, D, К и кальцием.

Уменьшить потребление алкоголя и исключить курение [4].

#### 4. Регулярное посещение стоматолога

Большинство пациентов обращаются к врачу только при возникновении выраженных симптомов воспаления десен. Однако профилактические визиты два раза в год позволяют своевременно выявлять патологические изменения и предотвращать развитие хронических заболеваний.

#### Лечение гингивита

- ✓ Если заболевание уже развилось, лечение включает:
- ✓ Профессиональную чистку зубов.
- ✓ Применение противовоспалительных и антисептических препаратов.
- ✓ Физиотерапевтические процедуры (лазеротерапия, ультразвуковая терапия).
- ✓ Коррекцию гигиены полости рта.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гингивит является одной из самых распространенных стоматологических проблем среди взрослого населения. Основная причина его развития – несоблюдение правил гигиены полости рта. Однако, помимо этого, существуют дополнительные факторы риска, включая неправильное питание, стресс, гормональные изменения и вредные привычки.

На сегодняшний день существует ряд эффективных профилактических мер, включающих профессиональную гигиену, применение антисептических средств и правильное питание. Своевременная диагностика и профилактика гингивита позволяют избежать его перехода в хроническую форму и развития осложнений.

Регулярный уход за полостью рта, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек – это ключевые факторы, которые позволяют сохранить здоровье десен на долгие годы.

#### ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецова Н.С., Кабирова М.Ф., Герасимова Л.П., Хайбуллина Р.Р., Кузнецов В.С. Оценка эффективности лечения хронического гингивита с применением физиотерапевтических методов у лиц молодого возраста // Уральский медицинский журнал, 2019. № 1. С. 43-47.
2. Фяткулин Р.Р., Дмитриев С.А., Керимов Н.Д. Гингивит у детей и подростков // Бюллетень медицинских интернет-конференций, 2014. № 12. С. 1382-1383.
3. Павлов А.А., Боташева В.С., Угримова А.М. Клинико-морфологическая картина гингивита у школьников // Кубанский научный медицинский вестник, 2012. № 4 (133). С. 149-151.
4. Джумаев Х.Д. Динамика изменений кристаллографической картины десневой жидкости при гингивите у детей 7–11 лет // Молодой ученый, 2020. № 7 (297). С. 290-296. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/297/67256/> (дата обращения: 22.01.2021).