



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
по Федеральной программе «Стоматологическое здоровье России»  
Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики»

г. Москва  
2022

Рецензенты:

1. Мальцева Анна Гарриевна – ординатор по направлению подготовки «Ортодонтия» ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет);
2. Фурда Надежда Игоревна – студентка 4 курса по направлению подготовки (специальности) «Стоматология» Медицинского института НИУ «БелГУ».

Редакторы:

1. Якунчикова Мария Сергеевна – Председатель Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики».
2. Шевченко Оксана Евгеньевна – начальник отдела специальных проектов Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики»;
3. Гревцева Арина Евгеньевна – координатор специальных проектов Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>II. Профилактика стоматологических заболеваний.....</b>	<b>5</b>
1. Понятие и виды профилактики. Методы профилактики стоматологических заболеваний.....	5
2. Рекомендации по проведению профилактики стоматологических заболеваний среди беременных женщин.....	6
3. Рекомендации по проведению профилактики стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста.....	7
4. Рекомендации по проведению профилактики стоматологических заболеваний у детей школьного возраста	7
5. Рекомендации по проведению профилактики стоматологических заболеваний у взрослых.....	8
<b>III. Стоматологическое просвещение как метод профилактики стоматологических заболеваний. ....</b>	<b>10</b>
1. Цель и задачи стоматологического просвещения.....	10
2. Формы, методы и средства стоматологического просвещения.....	10
3. Особенности стоматологического просвещения и гигиена полости рта беременных.....	11
4. Особенности стоматологического просвещения среди детей дошкольного возраста	12
5. Особенности стоматологического просвещения среди детей младшего и старшего школьного возраста .....	13
6. Особенности стоматологического просвещения среди взрослых.....	14
<b>IV. Роль волонтера-медика в проведении профилактических мероприятий по снижению стоматологических заболеваний.....</b>	<b>15</b>
1. Определения и термины.....	15
2. Привлечение волонтеров к профилактике стоматологических заболеваний.....	16
3. Компетенции и обучение волонтеров по профилактике стоматологических заболеваний.....	16

## **I. ВВЕДЕНИЕ**

Методические рекомендации разработаны для координаторов Федеральной программы «Стоматологическое здоровье России», а также руководителей некоммерческих организаций и инициативных групп, которые занимаются профилактикой стоматологических заболеваний. В методических рекомендациях изложены основы организации и проведения работы по профилактике стоматологических заболеваний с привлечением добровольцев.

## II. ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### ПОНЯТИЕ И ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ.

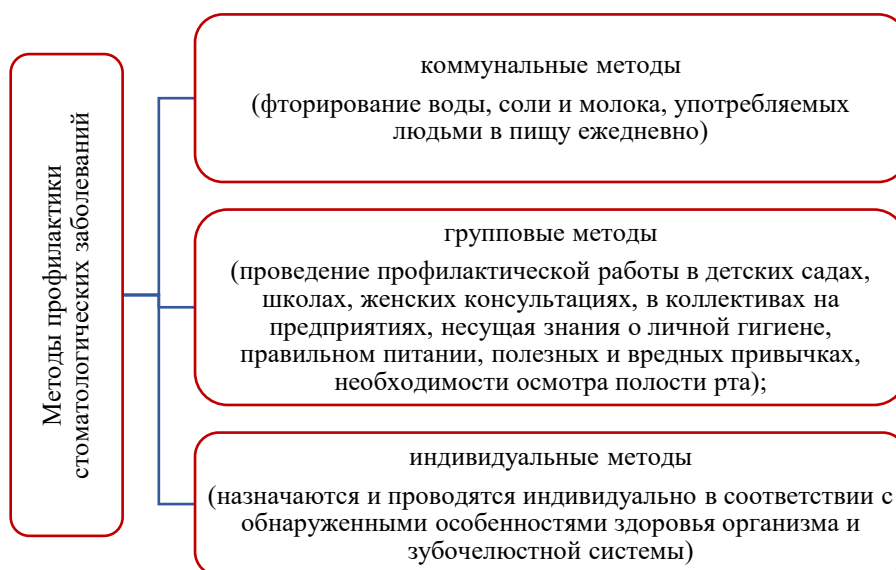
### МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Профилактика** – это система государственных, социальных, гигиенических и медицинских мер, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья и предупреждение заболеваний.

В системе профилактики выделяют два звена единого профилактического процесса:



Методы профилактики основных стоматологических заболеваний делятся на три группы:



Методы профилактики стоматологических заболеваний включают:

- Обучение правилам гигиенического ухода за полостью рта;
- Стоматологическое просвещение населения;
- Обучение правилам рационального питания;
- Эндогенное использование препаратов фтора;
- Применение средств местной профилактики;
- Вторичная профилактика – прием гигиениста-стоматологического и санация полости рта;
- Методы стоматологического просвещения: беседы, лекции, семинары, уроки здоровья, игры и т. д., где население активно принимает участие непосредственная взаимосвязь специалиста и аудитории.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН:**

Здоровье матери влияет на развитие зубов ребенка, особенно в период 6–7 недели, когда начинается период закладки зубов. При патологическом течении беременности минерализация эмали зубов замедляется, а нередко и приостанавливается на стадии начального обызвествления. После рождения у новорожденных минерализация таких зубов хотя и улучшается, однако не достигает нормального уровня обызвествления временных зубов.

Группа факторов, которые нарушают полноценное формирование зубочелюстной системы:

- наличие экстрагенитальной патологии у матери;
- осложнения беременности (токсикозы первой и второй половины);
- стрессовые ситуации во время беременности;
- заболевания новорожденных и детей грудного возраста;
- раннее искусственное вскармливание;
- применение антибиотиков из группы тетрациклинов.

Предлагается придерживаться рекомендациям врача-педиатра:

- 1) При возможности обеспечить грудное вскармливание до 1 года;
- 2) Обязательное посещение стоматолога, когда ребенку исполнится 6 месяцев.
- 3) Соблюдать режим питания и норму сахара в питательных смесях для детей грудного возраста;
- 4) По мере прорезывания зубов приучить ребенка к жесткой пище, что способствует развитию зубочелюстной системы и самоочищению полости рта;
- 5) Начинать чистить зубы следует в грудном возрасте вместе с тем, как прорезался первый зуб (5–6 месяцев). Грудному ребенку стоит протирать зубы мягким марлевым тампоном, смоченным водой. С 1 года в игровой форме следует приучать детей к полосканию рта. С 2-летнего возраста ребенка необходимо приучать к чистке зубов, а к 3-4 годам ребенок должен самостоятельно чистить зубы 2 раза в день.
- 6) Не следует есть с ребенком с одной ложки, так вы можете передать бактерии из своей полости рта ребенку и увеличить вероятность развития кариеса на только что прорезавшихся зубах.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:**

- Соблюдение режима питания и ограничение приема углеводов.
- Тщательная и регулярная чистка зубов утром и вечером.
- Выработать навыки гигиенического ухода за полостью рта (родители, воспитатели).
- Ликвидация вредных привычек.
- Обязательное обращение с ребенком к стоматологу сразу же после прорезывания у него первых постоянных моляров (5-6 лет).
- Регулярные (не реже 1 раза в год) посещения стоматолога для назначения и контроля профилактических мероприятий, а также для раннего выявления и лечения стоматологических заболеваний у ребенка.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:**

- Ограничение приема углеводной пищи.
- Привитие ребенку культуры питания (режим, сбалансированность, витамины и т.д.).
- Гигиенический уход за полостью рта.
- Проведение в школах профилактического осмотра.
- Проведение специальных профилактических процедур (фторлак и др.).
- Обязательное посещение стоматолога не реже 2 раз в год для назначений и контроля профилактических мероприятий, а также для раннего выявления и лечения стоматологических заболеваний.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ВЗРОСЛЫХ**

Несколько базовых правил, опираясь на которые увеличиваются шансы сохранить зубы здоровыми:

**Правило первое – регулярное питание.** Оптимальным вариантом является четырех разовое питание, примерно через равные промежутки времени. Скудное питание, большие перерывы между едой приводят к тому, что слюноотделение замедляется, а это неблагоприятно сказывается на состоянии зубов. С другой стороны, если в течение дня пить сладкий чай или кофе, снижается естественное буферное действие слюны и зубы могут начать портиться.

**Правило второе – пища должна быть в меру жесткой.** В этом смысле очень хороша китайская кухня, когда овощи лишь чуть-чуть отварены, а не потушены до однородной массы. Жесткая пища, во-первых, хорошо работает на механическое очищение зубов, а во-вторых, позволяет держать «в форме» ткани пародонта. По этой причине в нашем рационе обязательно должны присутствовать сырые овощи и фрукты. Тем более, что в них много витаминов и полезных микроэлементов.

**Правило третье – чем более однородными будут по составу потребляемые нами продукты, тем лучше.** Чем сложнее состав нашего рациона (сложные многокомпонентные продукты), тем тяжелее придется ферментативной системе, в том числе ферментам слюны. И она быстрее потеряет свои защитные свойства.

**Правило четвертое – в рационе обязательно должна присутствовать клетчатка.** Клетчатка входит в состав большинства растительных организмов, являясь основой их клеточных стенок. Клетчатка обладает целым рядом полезных свойств. Она нормализует пищеварение, что в свою очередь надежно предохраняет нас от появления неприятного запаха изо рта. Клетчаткой богаты огурцы, яблоки, зелень, шпинат, морские водоросли; ее много в горохе, фасоли, а также ягодах — землянике и малине.

В рацион питания должны входить продукты богатые кальцием (молоко, сыры, йогурт, орехи, яйца и т.д.) и фтором. Фтором богаты следующие продукты растительного происхождения: листовые овощи, шпинат, яблоки, грейпфруты, зерновые, рис, картофель, орехи, лук; а также такие напитки, как чай. Кроме того, этим веществом богаты и продукты животного происхождения: морская рыба и другие морепродукты, курица, яйца, молоко, а также мясо и субпродукты.

**Правило пятое - уход за полостью рта включает в себя целый комплекс процедур,** которые необходимо выполнять ежедневно в течение всего дня:

1. Правильная и тщательная чистка зубов минимум два раза в день, утром и вечером, но желательно после каждого приема пищи, среднее время чистки зубов- 3 минуты;
2. Использование зубной нити для очистки межзубных промежутков от остатков пищи. Зубочистки используйте в крайних случаях, так как они могут повредить десну;
3. Использование зубных эликсиров (ополаскивателей полости рта).

Специалисты рекомендуют менять зубную щетку раз в 3 месяца. Строгих правил чистки зубов не существует, но есть общие рекомендации, как правильно держать зубную



щетку и последовательность выполнения процесса, которые являются важными условиями сохранения зубов здоровыми. 45 градусов к поверхности зуба – именно под таким углом нужно держать зубную щетку. Начинать чистить необходимо с верхней челюсти: сначала внешнюю, а затем и внутренние поверхности зубов движениями в одну сторону и сверху вниз. Далее таким же образом нужно чистить нижнюю челюсть и соприкасающуюся поверхность зубов. Передние зубы прочищают движениями сверху вниз и круговыми движениями.

**Правило шестое – регулярное посещение стоматолога.** Регулярные визиты к стоматологу должны быть правилом, а не исключением в нашей жизни. Периодичность – раз в полгода, год. Почему? Ответ простой. Только врач сможет вовремя обнаружить начинающийся кариес и предотвратить его дальнейшее развитие. Во-вторых, ни одна паста не заменит профессиональную чистку зубов, с помощью которой убирается зубной налет и камни.

**Правило седьмое – обладателям искусственных коронок.** Под коронками и между ними скапливаются остатки пищи, которые доставляют дискомфорт и другие неприятности человеку. Рекомендуется использование суперфлоссы, ирригаторы и межзубные ершики, которые посоветует и подберет стоматолог. Для обладателей съемных протезов также существуют специальные средства гигиены: средства, дезинфицирующие протезы и растворяющие налет, контейнеры для протезов (вместо обычных стаканов) и т.д.

### **III. СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

#### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ**

**Стоматологическое просвещение** — это предоставление населению любых познавательных возможностей для самооценки, выработки правил поведения и привычек, максимально исключающих факторы риска возникновения заболеваний и поддерживающих приемлемый уровень стоматологического здоровья.

**Цель** — это популяризация медицинских знаний о здоровом образе жизни, о путях и методах сохранения стоматологического здоровья, предупреждение развития стоматологических заболеваний.

Стоматологическое просвещение в своей основе должно опираться на два основных направления: популяризация медицинских знаний о профилактике стоматологического здоровья и агитация за соблюдение правил ведения здорового образа жизни.

**Основные задачи** стоматологического просвещения сводятся к следующему:

- разъяснение населению значения состояния зубов и полости рта для организма;
- информирование населения об известных факторах риска возникновения стоматологических заболеваний и доступных методах их предупреждения;
- убеждение населения в необходимости отказа от вредных привычек, ведения здорового образа жизни и рационального использования стоматологической помощи.

Выделяются **три основных направления** стоматологического просвещения:

- повышение уровня знаний о здоровом образе жизни, путях и методах сохранения здоровья, профилактики заболеваний;
- проведение информационного просвещения населения на тему соблюдения правил здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний;
- гигиеническое воспитание и обучение.

#### **ФОРМЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ**

По видам и организационным формам стоматологическое просвещение подразделяется на: индивидуальное, групповое, массовое и целевое.

Наиболее популярной формой санитарно-профилактической работы являются индивидуальные беседы во время приема у стоматолога, реже – лекции и чаще – стенды и чек-листы.

Групповое санитарное просвещение и обеспечение здоровья подразумевает проведение уроков здоровья и плановую стоматологическую помощь в школе, занятия с беременными женщинами в школе молодых матерей, посвященные правильному питанию детей.

Массовое санитарное просвещение и обеспечение здоровья охватывает все большие группы населения района, города, республики, например передачи по телевидению по вопросам профилактического значения гигиены полости рта.

Целевое стоматологическое просвещение – работа с определенной целевой аудиторией, например, с детьми, родителями, учителями, средним медицинским персоналом, руководством, общественными деятелями.

При проведении санитарно-профилактической работы по профилактике стоматологических заболеваний рекомендуется придерживаться определенных тем:

- Взаимосвязь заболеваний полости рта и общего состояния здоровья детей.
- Значение питания в обеспечении здоровья полости рта и правила приема пищи.
- Роль оздоровительных мероприятий для правильного развития и поддержания здорового состояния органов и тканей полости рта.
- Гигиенический уход за полостью рта.
- Предупреждение развития заболеваний полости рта.
- Выявление и устранение вредных привычек для предупреждения пороков развития зубочелюстной системы.

Метод – способ достижения цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Различают устный, печатный, наглядный и комбинированный методы санитарного просвещения.

Кроме того, к методам стоматологического просвещения относятся беседы, лекции, ответы на вопросы, «уроки здоровья», игры, викторины, распространение печатных и иллюстрированных материалов и др. (таблица 1)

Таблица 1

Методы стоматологического просвещения

Лекция	последовательное изложение большой информации
Беседа	диалогический метод, при котором путём постановки определенных вопросов подводят к пониманию нового материала
Дискуссия	парный, коллективный метод общения для обмена знаниями по проблеме. Требуется предварительной подготовки
Демонстрация	наглядно-чувственное ознакомление с явлениями. Хороша для уроков гигиены
Иллюстрация	менее эффективна чем демонстрация, это показ предметов на рисунках, плакатах, схемах, фотографиях.
Работа с текстом	метод самостоятельного научения
Упражнения	планомерное повторное выполнение пациентом заданных действий для освоения и повышения качества выполнения (миогимнастика, контролируемая чистка зубов)

Сущность метода упражнений состоит в том, что учащиеся производят многократные действия, т.е. тренируются (упражняются) в применении усвоенного материала на практике и тем самым углубляют свои знания, вырабатывают соответствующие умения и навыки, а также развивают свое мышление и творческие способности.

Для организации тренировочных упражнений по применению знаний на практике существенное значение имеют те приемы, которые используются в процессе формирования умений и навыков. К этим приемам относятся следующие:

- объяснение цели и задач предстоящей тренировочной деятельности;
- демонстрация упражнений;
- первоначальное воспроизведение обучающимися действий по применению знаний на практике;
- последующая тренировочная деятельность учащихся, направленная на совершенствование приобретаемых практических умений и навыков.

## **ОСОБЕННОСТИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА БЕРЕМЕННЫХ**

Наиболее подходящим методом стоматологического просвещения для беременных являются профилактические беседы. Главную роль в данных беседах занимает врач-стоматолог, которому необходимо на плановых осмотрах обращать внимание пациентов на все особенности развития плода и течения беременности.

Во время профилактических бесед с беременными женщинами необходимо рассказывать об особенностях формирования плода, о закладке и формировании зубной ткани плода, о важности грудного вскармливания не менее года, о грибковом стоматите у детей первого года жизни, а также затрагивать темы, напрямую касающиеся здоровья будущего малыша. Стоит обращать внимание на уход за полостью рта при беременности, вред алкоголя, курения, прием лекарственных средств без назначения врача и т.д. Беременная женщина должна получить информацию о подверженности к заболеваниям пародонта, о методах и средствах чистки зубов, о рациональном сбалансированном питании.

## **ОСОБЕННОСТИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В период ясельного и дошкольного возраста учебно-воспитательная профилактическая работа ложится на плечи воспитателей, которые научат, откорректируют или повторят «как нужно» сделать гимнастику, почистить зубы, ополоснуть рот после еды, как сидеть за столом и т.д., используя силу коллективного примера. Основной задачей в этот период является регулярное повторение упражнений с целью формирования навыков.

Обучение детей индивидуальной гигиене полости рта следует начинать с 2-3 лет. При этом необходимо учитывать психологические особенности этой группы детей. Склонность к подражанию и склонность к коллективным занятиям. В этом возрасте высока внушаемость на ребенка и ее необходимо использовать. Для детей данной возрастной группы рекомендуется проводить 7 занятий по 15-20 мин.

С детьми 3-4 лет работу рекомендуется строить с использованием игровых элементов таких как рисунки, плакаты, игрушки, куклы, зубные щетки, пасты и т.д. Такая игра-беседа должна быть короткой и продолжаться на нескольких занятиях. Дети через сказочных персонажей должны усвоить, что надо употреблять овощи, фрукты, чтобы зубы не болели, что после еды необходимо полоскать рот, меньше кушать сладостей и чистить зубы. При этом рекомендуется в форме игры показать детям, как правильно чистить зубы. Обучая детей правилам чистки зубов, важно повторять, закреплять полученный навык и поощрять тех детей, которые успешно им овладели.

Детям 4-7 лет занятия необходимо проводить в популярной форме, используя персонажи сказок, рассказывая и показывая, как надо правильно чистить зубы. При

обучении чистке зубов необходимо окрасить фронтальные зубы красителями и показать окрашенный налет ребенку в зеркало.

Обращают внимание на размер щеток для детей, их состояние и уход за ними. В ходе беседы выясняют, имеет ли ребенок свою зубную щетку, объясняют, какая зубная паста лучше. Для закрепления знаний можно использовать загадки об овощах, фруктах и т.д.

В дошкольном возрасте:

- родители должны чистить детям зубы, ограничивать потребление рафинированных углеводов;
- родители должны чистить зубы в присутствии детей;
- исключить практику поощрения детей сладостями.

## **ОСОБЕННОСТИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В младшем школьном возрасте участниками программы гигиенического воспитания становится учитель. Основной задачей этого периода является воспитание уважительно-ответственного отношения к профилактическим мероприятиям.

Для детей младшего школьного возраста гигиеническое обучение следует проводить в форме уроков гигиены полости рта. Больше внимания уделяется рассказу о роли зубов в жизни человека, их строению, возможных заболеваниях, методах их предотвращения и мероприятиях по профилактике зубов и органов полости рта. Детей знакомят с более широким кругом средств и предметов гигиены полости рта. Большая роль отводится контролю за качеством чистки зубов, коррекции ошибок и повторному контролю. Обучение школьников происходит по такой же схеме.

Большое значение необходимо уделять дополнительным средствам и методам гигиены полости рта (полоскание с использованием ополаскивателей, разумное использование жевательных резинок, чистка межзубных поверхностей, массаж десен). Для улучшения гигиены полости рта и усиления процесса самоочищения необходимо дать рекомендации по питанию. Сухие и жесткие продукты (овощи, фрукты) улучшают процессы самоочищения и усиливают слюноотделение.

Для формирования осознанных культурно-гигиенических навыков у младших школьников нужно применять метод медико-педагогического убеждения. Метод является совокупностью мер по санитарному просвещению, которые направлены на повышение гигиенических навыков. Составными частями метода являются беседа, рассказ, демонстрация диафильмов, кинофильмов, наглядных пособий, демонстрация техники чистки зубов и средств ухода за полостью рта. Обучение методам гигиены лучше проводить в специальных комнатах или классах гигиены (класс гигиены и профилактики).

Для детей старшего школьного возраста необходимо учитывать легкую ранимость личности ребенка и вопросы гигиенического воспитания решать на уровне индивидуального общения врач-пациент или гигиенист-ребенок. Главной целью учебно-воспитательной работы по санитарному просвещению является перевод знаний в сферу привычки.

Детям в возрасте от 11 до 18 лет необходимо:

- подчеркнуть важность здоровья зубов для нормального социального функционирования;

- объяснить зависимость между здоровым состоянием полости рта и отсутствием дурного запаха и плохих вкусовых ощущений;
- рассказать о необходимости исключить вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).

Ученики средних и старших классов на «уроках здоровья» должны получить знания по анатомии и физиологии органов полости рта, сведения о причинах возникновения заболеваний зубочелюстной системы, о способах профилактики стоматологических заболеваний. Выбор тем по профилактике стоматологических заболеваний среди взрослой аудитории зависит от их профессионального состава, возраста, уровня образования, пола и т.д.

Для выступлений перед родителями используются родительские классные собрания, на которых родителям можно предложить прослушать лекцию, беседу на тему: «Значение зубов для человека», «Вредные привычки у детей», «Связь стоматологических заболеваний с заболеваниями органов и систем», «Берегите зубы смолоду» и т.д.

## **ОСОБЕННОСТИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ**

Стоматологическое просвещение взрослого населения должно быть в первую очередь направлено на профилактические мероприятия, на средства гигиены и необходимость систематических посещений стоматолога.

**Гигиена.** Регулярный правильный уход не только за зубами, но и за всей полостью рта – залог здоровых зубов. Статистика гласит, что ежедневная гигиена десен и зубов на 80% снижает необходимость в профессиональном лечении. Качество зубной пасты и щетки тут играет не главную роль.

**Уход за деснами.** Очень часто причиной неприятного запаха изо рта и выпадения зубов является воспаление и кровоточивость десен. Слизистая оболочка десен требует не меньшего ухода, чем сами зубы. Зубной эликсир – дополнительное средство гигиены для защиты ваших зубов. По предназначению зубные эликсиры (ополаскиватели для полости рта) делятся на противовоспалительные и противокариесные. Подобрать оптимальный вариант зубного эликсира, который будет максимально полезен, сможет стоматолог.

**Зубная щетка** – основное средство гигиены ротовой полости. Если зубы чувствительные и кровоточащие десны, необходимо пользоваться щеткой с мягкой щетиной. Если проблем с зубами и деснами нет, может подойти щетка с жесткой щетиной.

**Питание.** Немаловажное значение в профилактике кариеса играет рациональное питание. Умеренная частота приема углеводов и полноценный набор пищевых продуктов – вот два определяющих фактора в питании, предотвращающих кариес. Обязательно необходимо включать в рацион грубую пищу, которая способствует очищению зубов от налета. Ограничиваем прием пищи богатой углеводами, которая является фактором риска заболевания кариесом. Не забываем о молочных продуктах богатых кальцием – основным строительным материалом для зубов. Важно следить за температурой пищи. Очень горячая или очень холодная еда вредит эмали зубов. Избегайте резкого перепада температуры пищи, что может привести к микротрещинам эмали.

## **V. РОЛЬ ВОЛОНТЕРА-МЕДИКА В ПРОВЕДЕНИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

### **ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ТЕРМИНЫ**

Благотворительная деятельность – добровольная деятельность граждан и юридических лиц по бескорыстной (безвозмездной) передаче гражданам или юридическим лицам имущества, в том числе денежных средств, бескорыстному выполнению работ, предоставлению услуг, оказанию иной поддержки.

Добровольцы (волонтеры) – физические лица, осуществляющие добровольческую (волонтерскую) деятельность в общественно полезных целях, в том числе, в содействии деятельности в сфере профилактики и охраны здоровья граждан, а также пропаганды здорового образа жизни, улучшения психологического состояния граждан и др. целях, изложенных в пункте 1 статьи 2 Федерального закона № 135-ФЗ от 11 августа 1995 года (ред. от 08.12.2020).

Благополучатели – лица, получающие благотворительные пожертвования от благотворителей, помощь добровольцев (волонтеров).

Организаторы добровольческой (волонтерской) деятельности – некоммерческие организации и физические лица, которые привлекают на постоянной или временной основе добровольцев (волонтеров) к осуществлению добровольческой (волонтерской) деятельности и осуществляют руководство их деятельностью.

Добровольческая (волонтерская) организация – некоммерческая организация в форме общественной организации, общественного движения, общественного учреждения, религиозной организации, ассоциации (союза), фонда или автономной некоммерческой организации, которая осуществляет деятельность в общественно полезных целях, в том числе в содействии деятельности в сфере профилактики и охраны здоровья граждан, а также пропаганды здорового образа жизни, улучшения психологического состояния граждан и др. целях, изложенных в пункте 1 статьи 2 Федерального закона № 135-ФЗ от 11 августа 1995 года (ред. от 08.12.2020).

### **ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДОБРОВОЛЬЦЕВ К ПРОФИЛАКТИКЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

В первую очередь, волонтеры – это люди с активной жизненной позицией, они лучше чувствуют желания и потребности населения разных возрастов, а значит, способны выстроить наиболее эффективную систему взаимодействия с различными целевыми аудиториями, привнести свежие идеи и реализовать новые форматы проведения мероприятий.

Привлечение добровольцев к профилактике стоматологических заболеваний поможет решить сразу несколько проблем. Волонтеров в профилактической работе не стоит рассматривать лишь как помощников в проведении запланированных мероприятий, исполнителей задач. Ниже мы привели несколько основных ролей, которые могут выполнять волонтеры.

#### **➤ Добровольцы-организаторы**

Добровольцы-организаторы отвечают за взаимодействие с партнерскими организациями, за организацию профилактических акций, «уроков здоровья» и просветительских мероприятий.

➤ Добровольцы-просветители

Вовлечение добровольцев в просветительскую деятельность позволит повысить уровень их собственной образованности в вопросах личной гигиены полости рта и сделает их носителями корректной информации, которой они будут делиться с окружающими. Таким образом, мы запустим «правильное сарафанное радио» и получим еще один важный социальный эффект – увеличение доли корректно проинформированного населения.

➤ Добровольцы-помощники медицинского персонала

Волонтеры, которые имеют медицинское образование или находятся в процессе его получения и обладают определенными навыками, могут оказывать помощь персоналу в стоматологических поликлиниках при проведении медицинских манипуляций. Подобная практика успешно реализуется на протяжении нескольких лет в медицинских организациях различного профиля и способствует повышению качества и скорости оказания помощи пациентам.

## **КОМПЕТЕНЦИИ И ОБУЧЕНИЕ ВОЛОНТЕРОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Для того, чтобы сформировать команду компетентных и преданных своему делу волонтеров, необходимо проводить регулярное обучение с привлечением экспертного сообщества. Проводить обучение волонтеров могут: профессорско-преподавательский состав вузов и сузов по стоматологическому профилю, эксперты некоммерческих организаций в сфере стоматологии, врачи-специалисты по стоматологическому профилю.

Основные знания и компетенции волонтера в профилактике стоматологических заболеваний:

- теоретические знания о профилактике стоматологических заболеваний;
- развитые коммуникативные навыки (умение общаться с разными целевыми аудиториями);
- умение находить решения даже в непредвиденных ситуациях;
- владение базой источников достоверной и актуальной информации о стоматологических заболеваниях (интернет-ресурсов, платформ).