

*Новоселова Анастасия Александровна, студент,
Кировский государственный медицинский университет,
РФ, Кировская область, г. Киров
E-mail: novoselova.anastasiy@yandex.ru*

*Калабин Юрий Владимирович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Кировский государственный медицинский университет,
РФ, Кировская область, г. Киров*

ВЛИЯНИЕ ПОСТОЯННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СОСТОЯНИЕ ПОЛОСТИ РТА

Аннотация: Количество и интенсивность стоматологических заболеваний, таких как кариес, заболевания пародонта, неправильный прикус, частичное отсутствие зубов, растут во всем мире. Помимо вышесказанного, неудовлетворительного состояния полости рта, осложненный кариес все чаще встречается в раннем возрасте с полутора лет. Поэтому необходимо сосредоточить внимание родителей таких детей, школьников, студентов и общества в целом на этой проблеме и указать пути их решения. Степень интенсивности стоматологических заболеваний в Российской Федерации и странах Содружества Независимых Государств(СНГ) превышает нормативные показатели и именно поэтому и появляется необходимость в поиске эффективных мер профилактики для всех патологий челюстно-лицевой области. Занятия физической культурой очень благоприятно влияют на все системы организма, так как повышают общую реактивность и напрямую влияют на ментальное состояние человека. Полость рта является начальным отделом пищеварительного тракта, следовательно, ротовая полость является неотъемлемой и не менее важной частью организма человека. Необходимо вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься физическими

упражнениями.

Ключевые слова: ротовая полость, патология, двигательная активность, физические упражнения, здоровье, здоровый образ жизни.

Annotation: The number and intensity of dental diseases, such as dental caries, periodontal diseases, malocclusion, partial absence of teeth, is increasing all over the world. In addition to the above, the unsatisfactory condition of the oral cavity, complicated dental caries is increasingly common at an early age, starting from one and a half years. Therefore, it is necessary to focus the attention of parents of such children, schoolchildren, students and society as a whole on this problem and tell the ways to solve them. The degree of intensity of dental diseases in the Russian Federation exceeds the normative indicators, therefore, there is a need to find effective preventive measures for all pathologies of the maxillofacial region. Physical education has a beneficial effect on all body systems, increasing overall reactivity and lifting the mood. The oral cavity is the initial part of the digestive tract, therefore the oral cavity is an integral and no less important part of the human body. It is necessary to lead a healthy lifestyle and exercise regularly.

Keywords: oral cavity, pathology, motor activity, physical exercises, health, healthy lifestyle.

Состояние здоровья человека, чаще всего, напрямую зависит от его образа жизни. Так, в здоровом образе жизни главная роль отводится именно правильно организованной и достаточной по объему, интенсивности двигательной активности. Например, студенты высших и средних учебных заведений подвержены неблагоприятным факторам, которые ее снижают. Это могут быть и большие учебные нагрузки, сложность изучаемого материала и углублённость самого образовательного процесса. Более того, к этому списку можно добавить нежелание студентов заниматься физической культурой, зависимость от вредных привычек, плохую компанию и многие другие экзогенные факторы, которые влияют на самочувствие человека. Все это может

привести к уменьшению двигательной активности как студенческой, так и молодежи в целом. По статистическим данным, предоставленным Министерством здравоохранения Российской Федерации, именно та доля студентов, которая постоянно занимается физической культурой и спортом, ведет активный образ жизни и не имеет вредных привычек, составляет всего 52 % от общей численности студенческой молодежи в наше время.

На данный момент просто необходимо понять, к чему это может привести. Недостаток объема движений и активности может вызывать в организме человека неблагоприятные изменения, которые неизбежно приведут к снижению работоспособности, отрицательно скажутся на уровне его физического развития и общем состоянии здоровья. В наше время в комплексной профилактике стоматологических заболеваний все больше и больше внимания уделяют не только эндогенным, но и экзогенным факторам развития патологии. Давайте постараемся разобраться, как занятия физической культуры влияют на состояние полости рта.

В процессе изучения данной темы, а также на основании изученных данных других статей и источников информации, было установлено следующее: количество кариозных полостей и воспалительных процессов в тканях пародонта у студентов, занимающихся физической культурой и спортом более чем в 10 лет значительно ниже, чем ребят с низкой двигательной активностью. Как и какими процессами в организме индивидуума это возможно объяснить?! Так вот, при регулярных и систематических занятиях физической культурой происходит благоприятное влияние на весь организм в целом. Аэробные нагрузки помогают человеку в усвоении кислорода (в первую очередь за счёт окислительно-восстановительных реакций), что в свою очередь приводит к увеличению промежутка капиллярного русла, тем самым повышается прочность и эластичность сосудистой стенки. Благодаря всем этим изменениям, работа сердца, непосредственно, становится более экономичной и занятия благоприятно воздействуют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Силовые нагрузки, в свою очередь, способствуют укреплению абсолютно всех частей опорно-двигательного аппарата. Таким образом, именно благодаря физическим упражнениям, у человека и формируется мышечный скелет, что является основой правильной и прямой осанки. Здоровая осанка создает благоприятные и удобные условия для деятельности внутренних органов. В процессе выполнения физических упражнений также укрепляются все мышцы плечевого пояса, ног и лицевого скелета, повышается продолжительность жизни и замедляется процесс старения организма. Эти два процесса напрямую связаны с полостью рта. На данный момент существует уже доказанная тесная взаимосвязь между черепом, где нижняя челюсть является самой подвижной частью, и шейным отделом позвоночника. Абсолютно любое нарушение положения нижней челюсти приводит к компенсаторному изменению положения головы в пространстве, шейного отдела позвоночника и плечевого пояса. Окклюзивная плоскость и плоскости второго и третьего шейного позвонков должны быть строго параллельны друг другу. Это взаимосвязано, так как отклонения в одной из плоскостей в любом случае приведут к изменениям в другой плоскости. Патология прикуса, вторичные деформации зубных рядов, дисфункция височно-нижнечелюстного сустава приводят к ответным нарушениям в шейном отделе позвоночника и к спазму мышц шеи. Длительный спазм приводит к структурным изменениям в мышце и укорачивает ее, теряя свою способность сокращаться и расслабляться. Учитывая вышесказанное, ясно, что без исправления шейного отдела позвоночника добиться стабильного результата в создании баланса жевательной мускулатуры не удастся. Поэтому, необходимы регулярные занятия физической культурой, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата. Тренировочные занятия в свою очередь запускают в работу нервную систему, а также процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий. Процесс торможения гораздо легче переходит в процесс возбуждения. Люди, которые в течении определенного промежутка занимаются физическими упражнениями, имеют хорошую нервную систему, легко

адаптируются к новым условиям. Легкие аэробные тренировки способствуют снятию стресса гораздо быстрее, чем любые другие седативные средства, а регулярные физические упражнения на свежем воздухе, в абсолютно любое время года, приводят к выработке стойкого иммунитета к любым бактериальным и вирусным инфекциям. Уже доказано, что регулярный стресс, частые переутомления, повышенная возбудимость нервной системы и простудные заболевания (например, ОРВИ, острая герпетическая инфекция и другое) оставляют отпечаток не только на организме в целом, но и в самой полости рта. Если человек очень часто болеет простудными заболеваниями, находится на диспансерном лечении у врачей-интернистов, в недостаточном количестве закаляется, ведёт пассивный образ жизни, тогда его организм становится слабее, восприимчивее и менее реактивным к внешним факторам и угрозам. В полости рта могут наблюдаться такие заболевания, как гингивит, множественные зубные наросты, кариес и его осложнения (например, пульпит, периодонтит и так далее), а также различные по форме и структуре элементы поражения на слизистой оболочке полости рта при вирусных и бактериальных инфекциях.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: необходимо стараться организовывать здоровый образ жизни, который будет включать в себя правильное питание и рацион, регулярные прогулки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек, точное соблюдение режима труда и отдыха, массаж, расслабляющие процедуры, лечебную физкультуру, санаторно-курортное лечение, и, конечно же, постоянную физическую активность (например силовые нагрузки, легкие анаэробные тренировки, танцы, гимнастика, размеренная ходьба, физические упражнения в воде и плавание, гребля, спортивные игры). Разные физические упражнения очень позитивно сказываются не только на организме в целом, но и на отдельных системах и органах, в том числе и на полости рта. Занятия физической культурой помогают решить огромный спектр проблем, не прибегая к серьёзным медицинским (иногда даже хирургическим) вмешательствам.

Библиографический список:

1. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков / Л.Н. Коданева, В.М. Шулятьев, С.Ю. Размахова, В.Н. Пушкина // Международный научно-исследовательский журнал. - 2016. - № 12-4 (54). - С. 45-47.
2. Коданева, Л.Н. Методика физического воспитания учащихся специальной медицинской группы / Физическая культура в школе. - 2012. - № 2. - С. 16-19.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., Владос, 1999. - 607 с.
4. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017 – 612 с.
5. Филиппова, Л.А. Роль лечебной физкультуры при выраженной контрактуре челюстей / Л.А. Филиппова, А.А. Филиппова // Главный врач Юга России. - 2017. - № 55. - С. 21-22.