

STUDIJUOJANČIŲ KARIŪNŲ ŽINIOS APIE ASMENINĘ BURNOS HIGIENĄ

Ligita Gukauskienė, Raimonda Zenevičiūtė

Panevėžio Kolegija, Lietuva

Anotacija. Straipsnio tikslas – išnagrinėti Generolo Jono Žemaičio Lietuvos Karo akademijoje studijuojančių kariūnų žinias apie asmeninę burnos higieną. Darbe analizuojamos kariūnų žinios apie asmeninę burnos higieną prieš pratybas ir po pratybų miške. Ypatingai svarbi burnos higiena pratybų bei misijų karo zonoje metu. Esant blogai burnos ertmės higienai, gali atsirasti dantų bei dantenų problemos, o tai neigiamai veikia kariūnų veiksmus misijų bei pratybų metu.

Raktiniai žodžiai: kariūnai; žinios; asmeninė burnos higiena.

ĮVADAS

Burnos higiena parodo bendrą sveikatos būklę (Diwan ir kt., 2011). Esant blogai burnos higienai prastėja gyvenimo kokybė (Diwan ir kt., 2011; Petersen ir Kwan, 2004), dėl to gali pasireikšti įvairios burnos ligos (Lugt-Lustig ir kt., 2014). Blogai išsivalius dantis pradeda kauptis minkštosios dantų apnašos. Dantų apnašos sukelia gingivitą, periodontitą ir ėduonį. Ėduonis viena iš labiausiai paplitusių burnos ertmės ligų. Todėl apnašų šalinimas yra labai svarbus norint išsaugoti sveikus dantis. Bakterijų dauginimasis yra pagrindinė periodonto problemų priežastis. Dantų apnašose galima rasti daugiau kaip 500 bakterijų padermių (Kroes ir kt., 1999). Norint gerai išvalyti apnašas reikia gero dantų šepetėlio, motyvacijos ir tinkamo valymo būdo. Dantų pasta su fluoru sumažina ėduonies plitimą (Marinho ir kt., 2003). Nepašalinus apnašų, jos mineralizuojasi ir taip susidaro dantų konkrementai, kurie trukdo savaiminiam, natūraliam burnos apsivalymui. Tyrimų pasaulyje apie kariūnų burnos būklę yra nedaug. Lietuvoje tik 2005 metais buvo atlikti keli Eduardo Kelbausko tyrimai apie Lietuvos kariuomenės šauktnių burnos būklę, tačiau nėra parašyta nei vieno mokslinio straipsnio, kuriame būtų nagrinėjama Lietuvos karo akademijoje studijuojančių kariūnų burnos būklė. Kadangi mokslinių tyrimų Lietuvoje šia tema nėra, todėl tema pasižymi naujumu bei aktualumu.

Darbo objektas – studijuojančių kariūnų žinios apie asmeninę burnos higieną.

Darbo tikslas – ištirti studijuojančių kariūnų žinias apie asmeninę burnos higieną.

Darbo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti studijuojančių kariūnų žinių vertinimą apie savo asmeninę burnos higieną.
2. Identifikuoti kariūnų dažniausiai naudojamus dantų šepetėlius.
3. Išsiaiškinti karo akademijoje studijuojančių kariūnų dažniausiai naudojamus dantų valymosi judesius.
4. Identifikuoti studijuojančių kariūnų burnos būklės jaučiamus pakitimus prieš pratybas ir po pratybų miške.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, statistinių duomenų analizė, kiekybinis tyrimo metodas (anketinė apklausa), tyrimo duomenų statistinė ir grafinė analizė.

ASMENINĖ BURNOS HIGIENA IR PROBLEMOS SUSIJUSIOS SU JA

Kasdieninė burnos ertmės priežiūra – pirmas žingsnis, norint turėti sveikus dantis ir burnos ertmę. Nuolat susidarančios dantų apnašos ir jose esančios bakterijos yra pagrindinės periodonto ligų atsiradimo priežastys. Tinkamai naudojant asmens higienos priemones, galima apsisaugoti nuo šių ligų. Dantų valymas dantų šepetėliu ir tarpdančių siūlu yra dvi pagrindinės priemonės, užtikrinančios gerą burnos ertmės sveikatą. Dantis būtina valyti bent du kartus per dieną, po valgio (geriausia būtų dantis išsivalyti kiekvieną kartą pavalgis). Siekiant efektyviai pašalinti apnašas nuo dantų, dantų valymas turėtų trukti ne mažiau kaip dvi minutes. Taip pat svarbu, kad kiekvienas asmuo naudotų specialisto jam individualiai parinktą dantų šepetėlio rūšį bei dantis valytų taisyklingai (The Eco-Dentistry Association, 2011). Tarpdančių siūlai

rekomenduojami asmenims su mažais tarpdančiais, o periodonto ligoniams arba tiems, kuriems yra atviras embbrasas, rekomenduojami interproksimalūs šepetėliai (Chapple ir kt., 2015). Tarpdančių šepetėliai turėtų būti pirmiausiai pasirenkami, jei tik gali įeiti į tarpą tarp dantų, nesukeldami traumos ar diskomforto (Carrouel ir kt., 2016). Tarpdančių siūlai yra žymiai veiksmingesni už dantų krapštukus, nes dantų krapštukais nuvalomos ne visos apnašos ir jais galima lengvai pažeisti dantenas (Chapple ir kt., 2015).

Aktyvios dantų pastos pirmą kartą buvo pagamintos 1950-aisiais ir į jas buvo įtrauktos sudedamosios dalys, tokios kaip karbamidas, fermentai, amonio fosfatas, natrio laurylsarkozinatas ir lapuočių fluoridas, vėliau buvo įtraukti terapiniai agentai. Šiandienos dantų pastos turi du tikslus: padėti dantų šepetėliui valyti danties paviršių ir suteikti gydomąjį poveikį. Terapinis poveikis gali būti priešuždegiminis, kai preparatų pobūdis yra antimikrobinis. Tarp veikliosios medžiagos į dantų pastas įtraukti: fermentai, amininiai alkoholiai, žolelių ar natūralūs produktai, triklozanai, bisbiguanidai (chlorheksidinas), ketvirtiniai amonio junginiai (cetilpiridinio chloridas) ir įvairios metalo druskos (cinko druskos, lapuočių fluoridas, lydinis fluoridas su amino fluoridu). Svarbiausios dantų pastų su aktyviosiomis medžiagomis indikacijos yra susijusios su ilgalaikiu jų vartojimu, siekiant užkirsti kelią bakterijų susidarymui, dažniausiai gingivito arba pacientams, sergantiems periodonto ligomis (Sanz, 2013).

Ėduonies vystymuisi įtaką daro: dantų struktūra, mikroflora, maistas. Ėduonies vystymuisi yra būtina visų šių veiksnių sąveika – jei bent vieno veiksnio nebus, ėduonis nesivystys (Dzimanavičiūtė ir kt., 2014). Įvairiose šalyse atlikti tyrimai rodo, kad pastangos išsaugoti burnos sveikatą būtų kur kas veiksmingesnės, jei būtų kontroliuojamas nuolatinių dantų kramtomųjų paviršių ėduonies atsiradimas.

Pagrindiniai veiksniai, turintys įtakos ėduonies išsivystymui, yra bloga burnos higiena ir kariesogeninis maistas. Jau 1970 m. buvo pripažinta, kad sacharozė yra pagrindinė dantų ėduonies vystymosi priežastis. Ryšį tarp mitybos ir ėduonies įrodo daug atliktų tyrimų. Didžiausią įtaką daro užkandžiavimas tarp pagrindinių valgymų, kurie turi mažą energetinę vertę ir pasižymi dideliu cukraus kiekiu. Kad žmogaus mityba būtų sveika, reikalingas baltymų, riebalų ir angliavandenių balansas. Labai kariesogeniški yra saldumynai, įvairūs užkandžiai. Nuo ėduonies apsaugo skaidulinės maisto medžiagos (daržovės, nesaldūs vaisiai), kurie padeda danties paviršių mechaniškai apvalyti, bei sūris. Maistas geriau pasisavinamas, kai valgoma 4 kartus per dieną. Sveika ir subalansuota mityba taip pat lemia gerą žmogaus burnos sveikatą (Dzimanavičiūtė ir kt., 2014).

KARIŠKIŲ BURNOS BŪKLĖS YPATUMAI

2005 metais atlikto tyrimo duomenys rodo, kad burnos sveikatai didelę įtaką turi rūkymas. Šis žalingas įprotis yra plačiai paplitęs tarp Lietuvos kariuomenės šauktinių (Kelbauskas ir kt., 2005). Pagal atliktą tyrmą nustatyta, kad 70 proc. Lietuvos kariuomenės šauktinių rūko, o rūkymas blogina burnos ertmės higieną, ypač skatina dantų akmenų kaupimąsi. Rūkymas taip pat labiausiai pažeidžia priedančio audinius. Rūkančių jaunuolių priedančio audinių pažeidimai yra gilesni negu nerūkančių. Tiesioginio poveikio dantų ėduonies intensyvumui rūkymas neturi. Rūkantiems jaunuoliams nustatytas didesnis ėduonies pažeistų ir negydytų dantų paviršiaus skaičius negu nerūkantiems (Kelbauskas ir kt., 2005).

Straipsnyje „Didžiosios Napoleono armijos burnos būklė (1812) masiška kapavietė Vilniuje: vaikystės ypatumai ir suaugusiųjų mitybos įpročiai“ teigiama, kad beveik 70 proc. individų turėjo bent vieną dantį paveiktą ėduonies. Napoleono didžiosios armijos karių masyvi kapavietė, kurioje buvo rasta ne mažiau nei 3269 individų, kurie mirė bėgant iš Rusijos 1812m. gruodžio mėnesį, tai nustatyta per archeologinį kasinėjimą 2002 metais Vilniuje. Buvo vertinama bendra burnos būklė, įskaitant dantų nusidėvėjimą, dantų praradimą, ėduonį, dantų akmenis, periodonto ligas, abscesus. Nustatyta, kad daug dantų buvo paveikta pulpito ir dantų ėduonies, tai rodo, kad buvo vartojami kariogeniniai produktai ir prasta burnos higiena“ (Palubeckaitė ir kt., 2006).

Straipsnyje „Burnos būklė dviejų kariuomenių pavyzdžiai: didžioji Napoleono armija ir I Pasaulinio karo vokiečių kariai“ taip pat buvo vertinama bendra burnos būklė, dantų nusidėvėjimas, dantų praradimas, ėduonis ir abscesas. Nustatyta, kad tarp pirmojo Pasaulinio karo karių ėduonis buvo labiau paplitęs, kurio sukeltos pasekmės buvo dantų netekimas ir abscesai (Miliauskienė ir kt., 2006).

Palyginus 1812 metų didžiosios Napoleono armijos, 1915 metų I Pasaulinio karo vokiečių karių ir dabartinės Lietuvos kariuomenės burnos būklę, situacija beveik nepasikeitė. Pagrindinės ligos, tokios kaip periodonto audinių ligos, ėduonis, dantų praradimas, išliko. Tai rodo, kad burnos higiena ir mitybos įpročiai nepakito, nors dabar yra labai daug įvairių burnos priežiūros priemonių, informacijos ir specialistų, kurie gali padėti dar burnos būklei nepablogėjus.

TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimas buvo atliekamas Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijoje 2019 metų sausio-vasario mėnesiais. Gavus akademijos administracijos leidimą atlikti tyrimą, buvo apklausiami kariūnai (vaikinai) studijuojantys akademijoje, griežtai laikantis anonimiškumo ir konfidencialumo principų. Buvo naudotas kiekybinis tyrimo metodas – anketinė apklausa. Apklausoje dalyvavo 45 respondentai. Duomenų apdorojimui ir grafiniam vaizdavimui buvo naudojama Microsoft Excel programa.

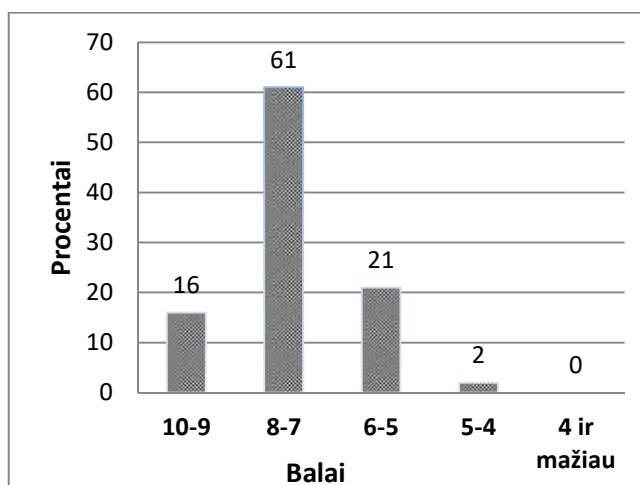
TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Tyrimo dalyvavo 45 kariūnai, besimokantys Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijoje. Pagal amžių karūnai pasiskirstė taip: 25 proc. kariūnų buvo jaunesni nei 20 metų, 20-25 metų amžiaus grupę sudarė 75 proc. kariūnai, o daugiau kaip 30 metų nebuvo nei vieno. Duomenys parodė, jog daugiausiai karo akademijoje studijuojančių kariūnų buvo nuo 20 iki 25 metų. Pagal gyvenamąją vietą respondentai pasiskirstė taip: mieste gyvenančių buvo 84 proc., kaime – 7 proc. ir miestelyje 9 proc. Duomenys atskleidė, jog daugiausiai kariūnų gyvena mieste, mažiau buvo gyvenančių kaime bei miestelyje.

Tyrimas parodė, kad daugiau nei pusė t.y. 66 proc., akademijoje studijuojančių kariūnų nerūko. Atsižvelgus į anksčiau atliktą E. Kelbauskio (2005 m.) tyrimą, kai rūkančiųjų buvo 70 proc., galima daryti išvadą, kad rūkančiųjų žymiai sumažėjo. Rūkymas gali neigiamai įtakoti burnos ertmės sveikatą. 34 proc. rūkančiųjų kariūnų gali nepajusti gingivito ar periodontito požymių, nes rūkantiems kraujagyslės susitraukia ir dantenos dažniausiai nekraujuoja, o į burnos būklės pakitimus dažniausiai atkreipiamas dėmesys tik pradėjus kraujuoti dantenoms. Dėl rūkymo taip pat gali atsirasti dantenų ir dantų spalvos pakitimai, pigmentinės dėmės.

Tik 30 proc. kariūnų pas odontologą lankosi kartą į pusmetį ar dažniau, kartą į metus lankosi 51 proc., o likę 19 proc. lankosi retai. Duomenys parodė, kad kariūnai pas odontologą dažniausiai lankosi kartą per metus. Retai pas odontologą besilankantys gali nepastebėti dantų ar dantenų problemų, kurios gali įtakoti burnos būklės būklę. 30 proc. kariūnų pas odontologą lankosi tik dėl nusiskundimų ir 70 proc. dėl profilaktinių prižasčių. Duomenys atskleidė, kad daugiausiai kariūnų pas odontologą lankosi dėl profilaktinių prižasčių. Lankantis pas odontologą dėl profilaktinių prižasčių galima pastebėti burnos ertmės ligas ankstyvoje stadijoje ir lengviau jas išgydyti. Todėl galima teigti, kad dauguma supranta profilaktikos svarbą.

Kariūnai žinias apie asmeninę burnos higieną įgijo iš gydytojo odontologo (24 proc.), iš burnos higienisto (12 proc.), iš tėvų (39 proc.), iš mokyklos (15 proc.), iš interneto (9 proc.). Duomenys parodė, kad daugiausiai kariūnų žinias apie asmeninę burnos higieną gavo iš tėvų, ir kiek mažiau iš specialistų – gydytojo odontologo ar burnos higienisto. Patys kariūnai savo žinias apie asmeninę burnos higieną vertina taip: 16 proc. atsakė, kad vertina 10-9 balais, 61 proc. – 8-7 balais, 21 proc. – 6-5 balais ir 2 proc. – 5-4 balais (žr. 1 pav.). Daugiausiai kariūnų savo žinias apie asmeninę burnos higieną vertina 8-7 balais, todėl jų asmeninė burnos higiena turėtų būti labai gera, tačiau neužtenka turėti tik žinių, bet reikia jas ir taikyti.



1 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal žinių vertinimą apie asmeninę burnos higieną (savęs vertinimas), balais

Karo akademijoje studijuojantys kariūnai pagal naudojamą dantų šepetėlio tipą pasiskirstė taip: 49 proc. naudoja minkštą dantų šepetėlį, 38 proc. – pusiau kietą, o 14 proc. – kietą. Ultragarinio, elektrinio ir vieno danties šepetėlio nenaudoja nei vienas kariūnas. Daugiausiai, t.y. 49 proc., kariūnų naudoja rekomenduojamą – minkštą dantų šepetėlį. Kariūnai, kurių yra net 14 proc. naudoja protezams skirtą ir tikriems dantims valyti netinkama dantų šepetėlį – kietą, taip galėdami pažeisti savo dantų ir burnos audinių būklę, subraižydami emalį ir sužeisdami minkštuosius burnos audinius. Pagal dantų valymosi judesius respondentai pasiskirstė taip: 7 proc. valosi horizontaliais judesiais, 38 proc. – sukamaisiais judesiais, 51 proc. – mišriais judesiais ir 5 proc. pažymėjo bet kaip. Duomenys parodė, kad dantis mišriais judesiais valosi daugiausiai kariūnų ir 38 proc. kariūnų dantis valosi rekomenduojamais valymosi judesiais – sukamaisiais. Dantis valantis horizontaliais judesiais apnašas ir maisto likučiai yra nenuvalomi, o tiesiog sustumdomi iš vienos vietos į kitą. Geriausias dantų valymosi rezultatas būtų pasiektas dantis valantis sukamaisiais judesiais, šerelius nukreipiant 45° kampu į dantenų vagele.

Aiškinantis, kokius maisto produktus ir gėrimus naudoja kariūnai, pastebėta, kad 33 proc. respondentų kasdien vartoja saldų maistą ir gazuotus gėrimus, retai – 56 proc. ir 12 proc. saldaus maisto ir gazuotų gėrimų nevartoja. Kariūnai, kurie kasdien vartoja saldų maistą ir gazuotus gėrimus turi didelę tikimybę dantų ėduonies atsiradimui, ypač jeigu dantys yra netaisyklingai ir negerai išvalomi, nes saldus, lipnus ir minkštas maistas lengvai prisitvirtina prie dantų emalio. Bet duomenys rodo, kad daugiausiai – 56 proc. kariūnų saldų maistą ir gazuotus gėrimus vartoja retai, todėl labai svarbu gera asmeninė burnos higiena. Nors kariūnai ir žino, kad saldus maistas ir gazuoti gėrimai turi įtakos burnos sveikatai (65 proc.), bet vis tiek jį vartoja. Nesaikingai vartojamas cukrus ir gazuoti gėrimai gali sukelti ne tik dantų ėduonį, emalio tirpimą, bet ir cukrinį diabetą, kuris taip pat įtakoja burnos būklę.

Aiškinantis, kokią dantų pastą naudoja kariūnai, nustatyta, kad pasta, kurios sudėtyje yra fluoro naudoja 26 proc. Labai svarbu naudoti dantų pastą su fluoridais tiems, kurie turi ėduonies rizikos atsiradimų veiksmų, dantų demineralizaciją ar kitų dantų problemų.

Dantų valymosi dažnis pasiskirstė įvairiai: 16 proc. kariūnų dantis valosi vieną kartą per dieną, 81 proc. valosi du kartus, 2 proc. valosi tris ar daugiau kartų per dieną. Nei vienas nepasakė, kad dantų nesivalo. Svarbu dantis valyti du kartus per dieną, ryte ir vakare. Vakare dantys turėtų būti valomi po valgio, kad neužsiliktų maisto likučiai ir apnašos, nes gali atsirasti dantų akmenys ir kitos dantų ir dantenų problemos. Ryte svarbu dantis išsivalyti po valgio ir išsivalius dantis nevalgyti bent 2 valandas. Kariūnų dantų valymosi trukmė pasiskirstė taip: 28 proc. dantis valosi minutę, 56 proc. – dvi minutes ir 7 proc. valosi daugiau nei dvi minutes, 9 proc. nežino kiek laiko trunka jų dantų valymasis. Dantis rekomenduojama valyti dvi ar daugiau minutes, nes per minutę ar mažiau tinkamai nenuvalomos dantų apnašos. Tarpdančių siūlą/tarpdančių šepetėlį reguliariai naudoja 14 proc. kariūnų, o 86 proc. nepastoviai. Tarpdančių priežiūros priemonės yra svarbios, nes valant vien dantų šepetėlių dantų apnašos iš tarpdančių nėra pašalinamos ir ten besikaupiančios apnašos ir besidauginančios bakterijos paskatina dantų ėduonies atsiradimą. Jeigu ėduonis atsiranda tarpdantėje tada dažniausiai reikia taisyti du dantis iškart. 49 proc. Lietuvos karo akademijoje studijuojančių kariūnų dantis valosi vieną kartą per dieną pratybų miške metu, 21 proc. valosi du kartus, o 30 proc. visai nesivalo. Pratybų miške metu dantų valymosi dažnis buvo toks: 14 proc. atsakė, kad dantis valosi mažiau nei minutę, 33 proc. valosi minutę, 12 proc. valosi dvi minutes, 33 proc. – nesivalo, 9 proc. nežino kiek laiko trunka jų dantų valymas. Tik 7 proc. kariūnų naudoja tarpdančių siūlą/tarpdančių šepetėlį pratybų miške metu, o 93 proc. nesinaudoja šiomis priemonėmis. Po pratybų miške kariūnų dantų būklė turėtų pablogėti ir yra didesnė galimybė atsirasti dantų ir dantenų problemoms.

Analizuojant kariūnų jaučiamus burnos būklės pakitimus pastebėta, kad dantų apnašų, akmenų niekada nejautė 47 proc., o retai jautė 54 proc. Dantenų kraujavimo niekada nejautė 19 proc., retai jautė 80 proc. ir kasdien jautė 2 proc., dantų jautrumo niekada nejautė 35 proc., retai jautė 63 proc. ir kasdien jautė 2 proc. kariūnų. Dantenų spalvos pakitimų niekada nepastebėjo 72 proc., retai – 26 proc. ir kasdien – 2 proc., dantenų patinimo nejautė ir nepastebėjo 79 proc., retai jautė 21 proc., blogo burnos kvapo nejautė 35 proc., retai jautė 63 proc. ir kasdien jautė 2 proc., estetinio vaizdo pakitimų niekada nepastebėjo 68 proc., retai pastebėdavo 33 proc. karo akademijos kariūnų (žr. 1 lent.). Duomenys parodė, kad kasdien jaučiami ir pastebimi burnos būklės pakitimai yra dantenų kraujavimas (2 proc.), dantų jautrumas (2 proc.), blogas burnos kvapas (2 proc.). Daugiausiai kariūnų teigia, šiuos požymius, dantenų kraujavimas (80 proc.), dantų jautrumas (63 proc.) ir blogas burnos kvapas (63 proc.), jaučiantys retai. Dažniausiai jaučiami ir pastebimi burnos pakitimai tarp kariūnų – dantenų uždegimo požymiai. Tai parodo, kad daugelis kariūnų dažnai turi bakterinę dantenų uždegimą arba gingivitą, tačiau kariūnai nežino, kad tai yra dantenų ligos požymiai, nes 78 proc. kariūnų teigia, kad dantenų problemų neturėjo. Tačiau blogą burnos kvapą kariūnai gali jausti ir pastebėti esantį ne dėl ligos, o dėl netaisyklingai ir negerai išvalytų dantų ir nenuvalyto liežuvio.

1 lentelė

Tiriamųjų pasiskirstymas pagal jaučiamus burnos būklės pakitimus

Jaučiami burnos būklės pakitimai	Niekada, proc.	Retai, proc.	Kasdien, proc.
Dantų apnašos, akmenys	47	54	-
Dantenu kraujavimas	19	80	2
Dantų jautrumas	35	63	2
Dantenu spalvos pakitimai	72	26	2
Dantenu patinimas	79	21	-
Blogas burnos kvapas	35	63	2
Estetinio vaizdo pakitimas	68	33	-

Analizuojant kariūnų jaučiamus burnos būklės pakitimus po pratybų miške metu pastebėta, kad dantų apnašų, akmenų niekada neįautė 35 proc., retai – 61 proc., kasdien – 5 proc., dantenu kraujavimo niekada neįautė 30 proc., retai – 68 proc., kasdien – 2 proc., dantų jautrumo niekada neįautė 35 proc., retai – 63 proc., o kasdien – 2 proc. kariūnų. Dantenu spalvos pakitimų niekada neįautė ir nepastebėjo 58 proc., retai įautė 40 proc. ir kasdien – 2 proc., dantenu patinimo niekada neįautė ir nepastebėjo 70 proc., retai įautė 30 proc., blogo burnos kvapo niekada neįautė 30 proc., retai įautė 63 proc., kasdien įautė 7 proc., estetinio vaizdo pakitimo niekada nepastebėjo 65 proc., retai pastebėjo 35 proc. kariūnų (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

Tiriamųjų pasiskirstymas pagal jaučiamus burnos būklės pakitimus po pratybų miške

Jaučiami burnos būklės pakitimai	Niekada, proc.	Retai, proc.	Kasdien, proc.
Dantų apnašos, akmenys	35	61	5
Dantenu kraujavimas	30	67	2
Dantų jautrumas	35	63	2
Dantenu spalvos pakitimai	58	40	2
Dantenu patinimas	70	30	-
Blogas burnos kvapas	30	63	7
Estetinio vaizdo pakitimas	65	34	-

Duomenys parodė, kad kai kurie kariūnai po pratybų miške jaučia ir pastebi visus išvardintus simptomus: dantų apnašas, akmenis, dantenu kraujavimą, dantų jautrumą, dantenu spalvos pakitimus, blogą burnos kvapą. Retai po pratybų miške metu pradėjo pastebėti dantenu kraujavimą 67 proc., dantų jautrumą – 63 proc. ir blogą burnos kvapą – 63 proc. Galima teigti, kad didžioji dalis kariūnų pradėjo jausti ir pastebėti dantenu uždegimo požymius po pratybų miške. Padaugėjo kariūnų, jaučiančių dantų jautrumą, kuris galėjo atsirasti dėl netinkamos asmeninės burnos higienos, kadangi kariūnai dantis pratybų metu valosi labai trumpai – mažiau nei minutę arba minutę, todėl gali atsirasti dantenu ir dantų erozijos, taip pat gali atsiverti po emaliu esančio dantino kanalėliai, taip sukeldami dantų jautrumą. Kariūnų, kurie pastebi ir jaučia blogą burnos kvapą kasdien ir retai padaugėjo dėl netaisyklingo dantų išsivalymo ar nesivalymo.

IŠVADOS

1. Studijuojantys kariūnai savo žinias apie asmeninę burnos higieną vertina 8-7 balais.
2. Dažniausiai kariūnai naudoja minkštą ir pusiau kietą dantų šepetėlius.
3. Studijuojančių kariūnų dažniausiai naudojami dantų valymosi judesiai yra mišrūs ir sukamieji.
4. Studijuojančių kariūnų burnos būklės pakitimai prieš pratybas: kasdien jaučiamas blogas burnos kvapas, pakitusi dantenu spalva, dantų jautrumas bei dantenu kraujavimas. Po pratybų miške metu burnos būklė pablogėjo (blogas burnos kvapas padidėjo 5 proc., atsirado ir kiti pakitimai kurių nebuvo iki pratybų (dantų apnašos, akmenys, dantenu kraujavimas, dantų jautrumas ir kt.).

LITERATŪROS ŠARAŠAS

Carrouel, F., Liodra J.C., Viennot S., Santamaria J., Bravo M., Bourgeois D. (2016). Access to Interdental Brushing in Periodontal Healthy Young Adults: A Cross-Sectional Study. *Plos one*, 11(6), 1–10.

Chapple, I. L., Van der Weijden, F., Doerfer, C., Herrera, D., Shapira, L., Polak, D., Madianos, P., Louropoulou, A., Machtei, E., Donos, N., Greenwell, H., Van Winkelhoff, A.J., Eren Kuru, B., Arweiler, N., Teughels, W., Aimetti, M., Molina, A., Montero, E., Graziani, F. (2015). Primary prevention of periodontitis: managing gingivitis. *J Clin periodontol*, 16, 71–76.

Diwan, S., Saxena, V., Bansal, S., Kandpal, S. D., Gupta, N. (2011). Oral health: knowledge and practices in rural community. *Ind J of Comm Health*, 23(1), 29–31.

Dzimanavičiūtė, S., Jasaitytė, M., Mačiulienė, D. (2014). Sąsajos tarp suaugusiųjų mitybos įpročių bei eduonies susidarymo. *Sveikatos mokslai*, 24 (6), 30–34.

Kelbauskas, E., Kelbauskienė, S., Nedzelskienė, I. (2005). Rūkymo poveikis burnos sveikatai. *Medicina* (Kaunas), 41(5), 418–426.

Kelbauskas, E., Kelbauskienė, S., Paipalienė, P. (2005). Smoking and Other Factors Influencing the Oral Health of Lithuanian Army Recruit. *Military medicine*, 170(9), 791-796.

Kroes, I., Lepp, P. W., Reiman, D. A. (1999). Bacterial diversity within the human subgingival crevice. *Proc Natl Acad Sci USA*, 96(25), 14547–14552.

Lugt-Lustig, K. H., Vanobbergen, J. N., Putten, G. J., Visschere, L. M., Schols, J. M., Baat C. (2014). Effect of Oral Healthcare Education on Knowledge, attitude and skills of care home nurses: a systematic literature review. *Community Dent Oral Epidemiol*, 42(1), 88–96.

Marinho, V. C., Higgins, J. P., Sheiham, A., Logan, S. (2003). Fluoride toothpastes for preventing dental caries in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*, 1.

Miliauskienė, Ž., Jankauskas, R., Ardagna, Y., Macia, Y. (2006). Dental Status of Napoleon's Great Army's (1812) Mass Burial of Soldiers in Vilnius: Childhood Peculiarities and Adult Dietary Habits. *Osteoarchaeology*, 16(4), 355–365.

Petersen, P. E., Kwan, S. (2004). Evaluation of community-based oral health promotion and oral disease prevention-WHO recommendations for improved evidence in public health practice. *Comm Dent Health*, 21(4), 319–329.

Sanz, M., Serrano, J., Iniesta, M., Santa Cruz, I., Herrera, D. (2013). Antiplaque and antigingivitis toothpastes. *Monogr Oral sci.*, 23, 27–44.

The Eco-dentistry Association. (2011). Professional teeth cleaning explained. JAV.

Summary

Student's Cadet Knowledge on Personal Oral Hygiene

The paper analyzes cadets' knowledge of personal oral hygiene before and after exercise in the forest. Oral hygiene is especially important during exercises and missions in the war zone. Poor oral hygiene can lead to dental and gum problems, which adversely affects cadet behavior during missions and exercises. The aim of this work was to investigate the cadets' knowledge of personal oral hygiene. Tasks: to find out the assessment of the cadets knowledge of their personal oral hygiene; identify the cadets most commonly used toothbrushes; to find out the most common teeth cleaning movements of the cadets studying at the Military Academy; to identify the changes in the cadets mouth condition before and after the exercise in the forest. The research revealed that the most cadets their knowledge of the personal oral hygiene evaluate by 8-7 points. Most often cadets use the soft and semi-hard toothbrushes. The most commonly cadets use tooth brushing movements are mixed and rotational. The cadets mouth condition before the exercise in the forest: daily bad breath from the mouth, changes in gum color, tooth sensitivity, and gum bleeding. The cadets mouth condition after the exercise in the forest: the oral health deteriorated (5% increase the bad breath from mouth and other abnormalities that have not occurred before exercise (dental plaque, stones, gum bleeding, tooth sensitivity, etc.).