

- IV Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції, 20 квітня 2018 р. — Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. — С. 66–67.
2. Мачинська Н. Професійне вигорання педагогів: причини виникнення і засоби запобігання / Н. Мачинська // Учитель початкової школи. — 2017. — № 11. — С. 6-8.
 3. Шолота Л. Профілактика емоційного та професійного вигорання вчителів / Л. Шолота // Школа. — 2012. — № 4. — С. 12-20.

ВИХОВАННЯ У МОЛОДІ КУЛЬТУРИ ВЖИВАННЯ ГАЗОВАНИХ НАПОЇВ

*Корчан Н.О., Ніколенко В.В.
Українська медична стоматологічна академія*

Одним із найбільш популярних напоїв як дітей, молоді, так і більш дорослого покоління є газувана вода. Дуже часто, особливо у спекотну погоду, можна спостерігати, як люди п'ють її літрами, намагаючись втамувати спрагу, проте на відміну від звичайної води, газувана спраги втамувати не здатна. Крім того, солодкі напої є причиною багатьох захворювань, що спричинені надмірним її вжитком. То у чому ж полягає шкода газуваних напоїв [3].

Дана тема роботи є дуже актуальною, адже кожен із нас, піклуючись про своє здоров'я, як мінімум, намагається не вживати шкідливі для організму продукти харчування.

Прослідкована і доведена чітка залежність між вживанням газуваних напоїв та станом захворюваності на карієс, але перед тим, як розбирати шкідливий вплив шипучки на здоров'я, спочатку згадаємо: що таке зуби?

Зуби (лат. *dentes*) являють собою видозмінені і спеціалізовані сосочки слизової оболонки, які складаються з досить твердої тканини. Вони розташовані в альвеолах верхньої та нижньої щелепи. Речовина зуба складається з дентину, емалі і цементу. Емаль покриває зовні дентин у ділянці коронки, має білий колір. Цемент покриває зовні дентин у ділянці кореня [1].

Зуб — це напівпроникна мембрана, проникність якої залежить від фізико-хімічних особливостей середовища, що його оточує (Д. О. Ентін, 1930).

Хімічний склад емалі залежить від віку людини: у дітей переважають вода й органічні речовини, а в дорослих — неорганічні. На початкових етапах розвитку емалі в ній відсутні кристали гідроксиапатиту, а кількість білка досягає 20%. Після прорізування зубів мінеральні компоненти в емалі становлять у середньому 25%, а в зрілій емалі їх уже 97% [2].

Тому можна сказати що у дітей зуби більш вразливі до дії на емаль агресивних чинників, виникнення карієсу, ніж у дорослих.

На мінералізацію постійних зубів у дітей, крім здоров'я матері, суттєво впливає і стан здоров'я самої дитини, тому що цей процес відбувається в перші роки життя. Характер і повноцінність харчування, супровідні хвороби, функціональний стан травного тракту, вміст фтору в питній воді, ортодонтична патологія, екологічний стан території проживання та інші чинники можуть відігравати вирішальну роль у формуванні карієсрезистентних або сприяє до карієсу зубів передумов [4].

Вважають, що у виникненні карієсу важливу роль відіграє характер харчування. Одним із самих агресивних чинників, що руйнує емаль зуба є на перший погляд зовсім не шкідлива солодка газована вода, яку чи не щодня ми вживаємо у своєму раціоні. Газована вода містить високий рівень кислотності вуглекислого газу, барвників та цукру.

На підставі численних клінічних та експериментальних досліджень установлено, що тривале застосування солодких продуктів харчування, особливо рафінованих цукрів, супроводжується інтенсивним ураженням зубів карієсом. Важливо підкреслити, що карієсогенний ефект вуглеводів, у першу чергу сахарози, виявляється за безпосереднього контакту з поверхнею емалі зуба. Їжа, багата на вуглеводи, знижує кислотність ротової рідини, призводить до розвитку специфічної мікрофлори, зміни швидкості слиновиділення, підвищення в'язкості, що зумовлює підвищене прилипання на зубних нашарувань, а все це прискорює процеси демінералізації емалі [4].

Також через вміст різноманітних ароматичних добавок та барвників у складі напоїв, окрім забарвлення емалі у неприродний колір страждає печінка та шлунок, є великий ризик виникнення ожиріння та діабету.

Для того, аби знизити ризик пошкодження зубів, потрібно дотримуватись певних правил по догляду за порожниною рота. Після вживання солодкого газованого напою потрібно сполоснути рот водою, щоб змити залишки напою і ні в якому випадку не можна одразу чистити зуби, адже зубна щітка допомагатиме кислоті руйнувати зубну емаль і сильніше проникати в неї.

В деяких регіонах країни, а саме там де нормальний, або низький вміст фтору у питній воді доцільно буде користуватись фторвмісними зубними пастами і ополіскувачами для порожнини рота, вони знижують інтенсивність розвитку каріозного процесу і зміцнюють зубну емаль. Якщо нема можливості це зробити, то хоча б пийте газовані напої через трубочку, вживайте їх лише разом з їжею і ніколи не пийте натще [3].

Санітарно-освітня робота один із перспективних напрямів. Провідна мета санітарно-освітньої роботи — прищепити населенню переконання в необхідності дотримання здорового способу життя на основі наукових знань про причини стоматологічних хвороб і методів їх запобігання та підтримання організму в здоровому стані [4].

Враховуючи вище сказане можна зробити висновок, що газовані напої несуть у собі досить серйозну небезпеку, адже є причиною руйнування зубної емалі, появи карієсу та проблем із печінкою та шлунком. Також, під час щоденного вживання газировки є ризик виникнення цукрового діабету. Отже, аби уникнути цих проблем потрібно або взагалі відмовитися солодких газованих напоїв, або дотримуватись певних правил, при вживанні цих напоїв.

Література

1. Анатомія людини. В трьох томах. Том 2/Під ред. В.Г. Ковешнікова. — Луганськ ТОВ «Віртуальна реальність», 2007. — 260 с.
2. Бархатов Ю. В. Структура и химический состав минеральной фракции зубной эмали человека / Ю. В. Бархатов, Н. А. Хатанова, А. В. Сивцов // Стоматология. — 1981. — Т. 60, № 1.
3. Вплив газованих напоїв на зуби [Електронний ресурс] <https://www.google.com/url?q=http://www.tutkatamka.com.ua/yak-gazovana-voda-vplivaye-na-nashi-zubi-naspravdi>

4. Профілактика стоматологічних захворювань: підруч. для студ. вищих мед. навч. закл. / Л. Ф. Каськова, Л. І. Амосова, О. О. Карпенко [та ін.]; за ред. проф. Л. Ф. Каськової. — Х.: Факт, 2011. — 392 с.: іл. ISBN 978-966-637-697-1.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ — ЗАПОРУКА МАЙБУТЬОГО НАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ

Кравченко Д.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

*Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно
працювати над собою.*

П. Брега

Сучасне життя пов'язане з безліччю негативних явищ: економічні проблеми, несприятливі екологічні фактори, знижений рівень інституту шлюбу і сім'ї, поширення алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління, безвідповідальне ставлення батьків до виховання дітей та інше.

Проблема формування, збереження, зміцнення та відтворення здоров'я людини належить до споконвічних і глобальних. Міркування про здоров'я знаходимо у творах таких всесвітньо відомих філософів як Платон та Арістотель, Гіппократ та Ібн Сена (Авіценна). Значення здоров'я підкреслювали в свій час ще К.Сен-Сімон, Ш.Фур'є, Р.Оуен та інші [2, с. 214].

У XVIII-XX столітті відбувається виникнення і становлення таких аспектів цієї проблеми: сутність і зміст поняття «здорового способу життя» людини, елементи і його структура, відображення «здорового способу життя» в теоретичній і практичній свідомості людей, форми регуляції процесу становлення здорового способу життя, критерії, фактори й умови його цілеспрямованого формування, провідні тенденції розвитку явища в різних конкретно-історичних умовах.

Значний вплив на розвиток виховних традицій щодо ведення здорового способу життя мали просвітники-демократи, особливо Г. С. Сковорода. Викладач Харківської колегії радив вшановувати моральні, духовні й оздоровчі закони наших предків, тобто розпочинати навчання і виховання з реалізації тих методів і форм, які мають виразну народну основу. Одним із перших серед педагогів минулого він вимагав і практикував вивчення основ здоров'я на засадах народної мудрості.

Безсумнівно, засновником української педагогічної теорії виховання здорового способу життя можна вважати К. Д. Ушинського, який розумів актуальність цієї проблеми і в навчальній програмі з педагогіки в розділі 2 «Фізичне виховання» визначив систему знань, необхідних учителю тіло виховання. Складовими даної системи є загальні теоретичні основи фізичного виховання, необхідність вивчення фізіологічних процесів в організмі, особливості харчування, діяльність м'язової та нервової систем, дитячі рухливі ігри, гімнастика і їх педагогічне значення, опанування дітьми основ здорового способу життя; відомості про м'язову діяльність; про нервову систему. Таким чином, К. Д. Ушинський підходив до проблеми виховання здорового способу життя дітей як до освітньо-гігієнічного засобу [1, с. 48].

Проблему виховання у школярів здорового способу життя в історії