

систему, делают её выносливой к большим нагрузкам. Кроме того, занятия физической культурой формируют дисциплину и целеустремлённость.

Заключение. Таким образом, физическая культура – это основа человеческого здоровья и надёжная защита от болезней. Заботясь о своём теле через регулярные занятия спортом и активный образ жизни, мы создаём прочный фундамент для долгого и счастливого существования.

Литература.

1. Амосов, Н. М. Физиологическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. К., 1989. – 216 с.

2. Пасечник, Л. В. Теория и практика физической культуры / Л. В. Пасечник. – 2007. – № 11. – С. 68 – 70.

3. Макарова, Г. А. Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры / Г. А. Макарова, С. А. Локтев, Г. Д. Алексанянц. – Краснодар : Советская Кубань. 1992. – 141с.

УДК 616.31-083:[664.144+687.972.2]

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ И ЗУБНОЙ ЩЕТКИ В ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА

Грибко В.М., Фалько Я.С., Валько О.В., Мачкалян Э.Л.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В данной работе мы рассмотрим, что представляет собой жевательная резинка, оценим ее эффективность в удалении зубного налета и влияние на здоровье полости рта, а также рассмотрим возможные причины популярности данного изделия. В ходе работы было организовано анкетирование студентов стоматологического факультета с последующей ручной обработкой его результатов, проведена работа с документами, а также выполнено исследование, которое демонстрирует реальную эффективность использования жевательной резинки для устранения зубных отложений. **Ключевые слова:** жевательная резинка, зубная щетка, полость рта, налет, студенты.*

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE EFFICIENCY OF CHEWING GUM AND A TOOTHBRUSH IN ORAL HYGIENE

Gribko V.M., Falko Y.S., Valko O.V., Machkalyan E.L.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

In this paper, we will examine what chewing gum is, assess its effectiveness in removing dental plaque and its impact on oral health, as well as consider the

*possible reasons for the popularity of this product. In the course of the work, a survey of dental faculty students was organized with subsequent manual processing of its results, work with documents was carried out, and a study was performed that demonstrates the actual effectiveness of using chewing gum for the removal of dental deposits. **Keywords:** chewing gum, toothbrush, oral cavity, plaque, students.*

Введение. Жевательные резинки популярны среди людей всех возрастов, наций и полов. Выбор жвачек очень велик: от простых мятных подушечек до различных фруктовых миксов в форме ленточки. Их используют не только чтобы освежить дыхание, но, например, чтобы перекусить или как замену чистке зубов. Но мало кто задумывается, как этот пищевой продукт сказывается на их здоровье.

Материалы и методы исследований. В эксперименте принимали участие студенты учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» возрастом от 17 до 23 лет. Во время работы были использованы материалы интернет-ресурсов, научная литература, метод анонимного анкетирования, применен педагогический эксперимент, анализ и обобщение. Организация исследования была проведена в три этапа. Первый этап – анкетирование студентов. Второй этап – изучение степени воздействия жевательных резинок на зубной налет на основе педагогического эксперимента:

1) Испытуемые разжевали индикатор зубного налета в таблетках в соответствии с инструкцией;

2) Далее испытуемые использовали жевательную резинку в течение трех минут;

3) Зафиксировали промежуточный результат;

4) Испытуемые провели чистку зубов с помощью зубной щетки;

5) Зафиксировали итоговый результат;

6) Проанализировали результаты исследования;

Третий этап – анализ полученной информации.

Результаты исследований. Разберем состав самых популярных, согласно анкетированию, жевательных резинок: Orbit, Eclipse, Xylitol.

1. Ксилит – многоатомный спирт природного происхождения, используется в качестве сахарозаменителя;

2. Жевательная основа – это несъедобный и нерастворимый "скелет" жвачки. Является синтетическим полимером. Позволяет удерживать все остальные компоненты;

3. Натуральный ароматизатор. Это комплекс эфирных масел, полученный из мяты, фруктов и т.д. Именно этот компонент создает ощущение свежести в полости рта;

4. Гуммиарабик – натуральная смола из дерева акации. Он связывает воду и масла в единую систему;

5. Глицерин (Е422) – это многоатомный спирт, выполняющий влагоудерживающую функцию, не давая жевательной резинке засыхать и рассыпаться;

6. Лецитин сои – смесь фосфолипидов из соевого масла. Улучшает текстуру, предотвращает чрезмерную липкость;

7. Диоксид титана – мелкий порошок, выполняющий отбеливающую и красящую функции;

8. Воск карнаубский – обычный натуральный растительный воск, создает блестящую непроницаемую поверхность. Абсолютно безопасен [0].

Следовательно жевательные резинки состоят, в основном, из натуральных и нетоксичных компонентов, которые не оказывают пагубного влияния на здоровье полости рта.

Оптимально пользоваться жевательной резинкой 1-2 раза в день после приемов пищи, максимум – 3-4 раза в день. Это связано не только с перегрузкой височно-нижнечелюстного сустава и спазмом жевательных мышц, но и с избыточным поступлением подсластителей. Даже безопасные сахарозаменители в больших количествах могут вызвать слабительный эффект. Также частое употребление этого пищевого продукта способствует стираемости эмали и может расшатывать пломбы и коронки [0].

В результате эксперимента было выявлено, что жевательная резинка удаляет зубной налет с основной части зубов, однако впадины, фиссуры, межзубные пространства остаются неочищенными. Зубная щетка полностью справляется с удалением налета.

По сравнению с жевательной резинкой, чистка зубной щеткой – это более длительный и многоэтапный процесс. Для того, чтобы эффективно удалить зубной налет, рекомендуется соблюдать следующие этапы:

1. Ополаскивание полости рта для удаления пищевых остатков.
2. Удаление налета из зубных промежутков с помощью зубной нити и ершика.
3. Чистка зубов зубной щеткой и пастой.
4. Использование ирригатора, ополаскивателя и других дополнительных средств [0].

Заключение. Исходя из данных исследования, можно сделать вывод, что жевательная резинка является достаточно популярной в использовании, имеет безопасный состав, однако не полностью справляется с удалением зубного налета, в отличие от зубной щетки.

Литература.

1. Жевательная резинка : мнение стоматологов : [сайт] – Москва, 2025. – URL : <https://dentalway.ru/blog/zhevatelnaya-rezinka-mnenie-stomatologov/> (дата обращения: 15.11.2025).

2. Алексеева, И. А., Оценка стоматологического здоровья студентов-стоматологов как результат комплексного влияния, получаемого высшего медицинского стоматологического образования / Алексеева, И. А., Л. А.

Зюлькина, Е. В. Горина. – Минск : Университетское образование. – 2013. – С. 164 – 165.

3. Наумович, С. А. Ортопедическая стоматология : учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Стоматология» : в 2 ч. / С. А. Наумович, С. В. Ивашенко, С. Н. Парахмович. – Минск : Вышэйшая школа, 2019. – Ч. 1. – 294 с.

УДК 004.8:37.037

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ПОМОЩНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО И НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ

Гришанов Д.А., Сергунова А.В., Тишутин Н.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье исследованы особенности использования интеллектуальных помощников в образовательном процессе студентов спортивного и неспортивного профилей обучения. Установлено, что интеллектуальные помощники широко используются студентами независимо от профиля подготовки, однако у обучающихся спортивного профиля по мере увеличения курса обучения наблюдается снижение интенсивности их применения и рост критичности оценок получаемой информации. **Ключевые слова:** интеллектуальные помощники, искусственный интеллект, образовательный процесс, студенты, профиль обучения.*

THE USE OF INTELLIGENT ASSISTANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS WITH SPORTS AND NON-SPORTS MAJORS

Grishanov D.A., Sergunova A.V., Tishutin N.A.

Vitebsk State University named after P.M. Masharov, Vitebsk,
Republic of Belarus

*The article presents the results of a study on the characteristics of using intelligent assistants in the educational process of students with sports and non-sports majors. It was found that intelligent assistants are widely used by students regardless of their field of study; however, among students with sports majors, as the year of study increases, there is a decrease in the intensity of their use and an increase in the critical evaluation of the information obtained. **Key words:** intelligent assistants, artificial intelligence, educational process, students, educational profile.*